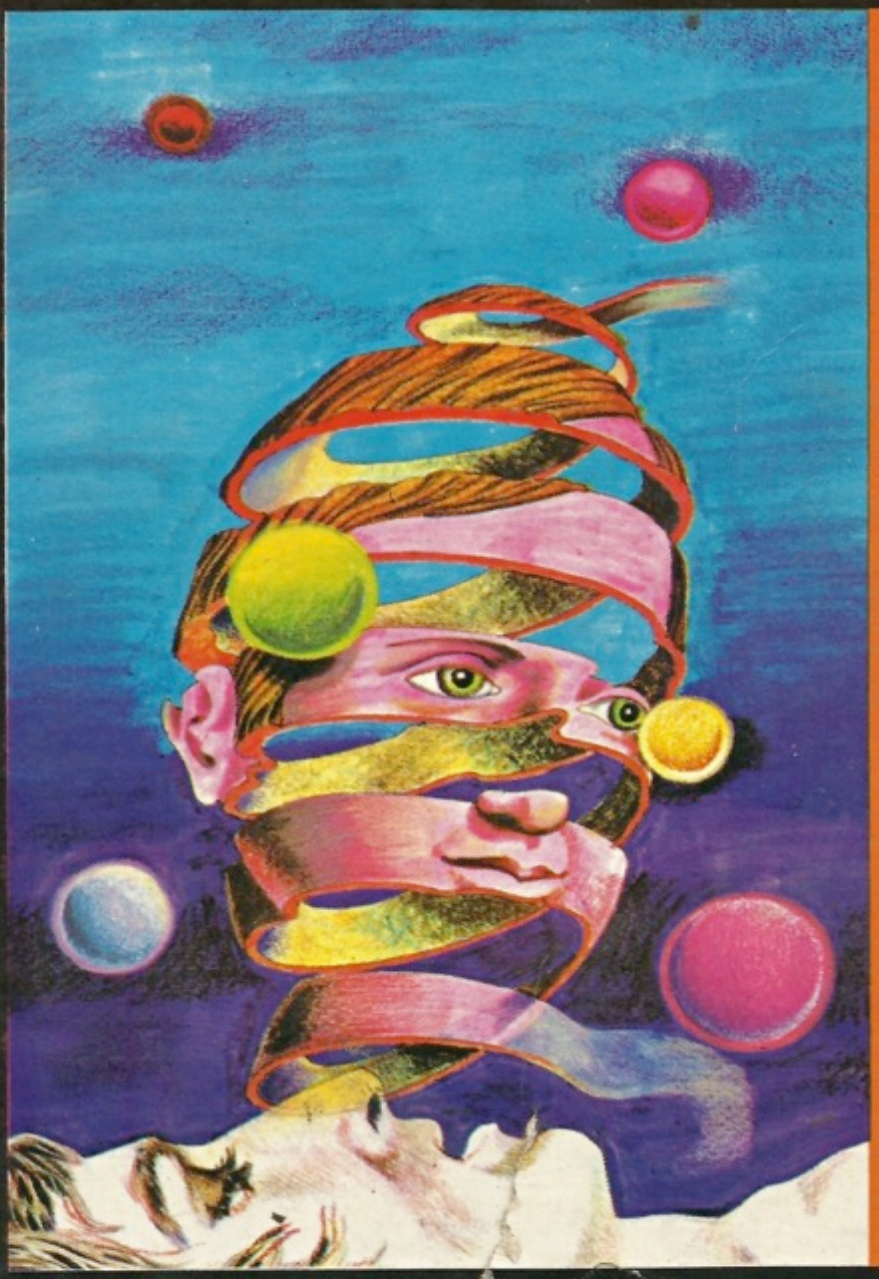
VIDA Y SUPERVIVENCIA



ARIEL
ESOTERICA

1·1

ARIEL
ESOTERICA

VIDA
Y
SUPERVIVENCIA

Editado por Ariel Ltda.
Guayaquil, Quito, Bogotá.

NOMBRE DE LA EDICION EN INGLES:
FRONTIERS OF CONSCIOUSNESS

COPYRIGHT © BY JOHN WHITE

TRADUCCION: JUAN GRATACOS
CARATULA: SERAFIN DIAZ
SUPERVISION EDITORIAL: PATRICIO TAPIA

1a. EDICION

COPYRIGHT © 1975, POR CROMOGRAF S.A.
Todos los derechos de este libro son propiedad artística y literaria registrada de acuerdo a la Ley para todos los países de habla española, no pudiéndose reproducir ninguna de sus partes sin previo permiso escrito de CROMOGRAF S.A.

IMPRESO POR CROMOGRAF S.A.
Coronel 2207 y Cañar — Guayaquil — Ecuador

Sensible al interés que existe por los estudios esotéricos, ARIEL presenta una selección de los interesantes y documentados libros acerca de Parapsicología, Ocultismo, Yoga, Metafísica, Espiritismo, Meditación Trascendental y otras disciplinas de similar jerarquía. Y junto a tales estudios, respaldados por las firmas de humanistas, científicos, maestros y religiosos de la talla de Hermes Trismegisto, Rudolf Steiner, Eliphas Levi, Leo Talamonti, incluye obras mundialmente celebradas como clásicos del género, tales como Popol Vuh, El Kybalión, Diccionario del Ocultismo, la Psiquis y lo Místico, entre otros.

Ha primado en ARIEL un sentido muy amplio y ecléctico para la selección de obras y autores, con el fin de ofrecer el más variado panorama de los conocimientos del esoterismo en el presente siglo, sin sujetarse a la parcial visión de alguna escuela filosófica.

INTRODUCCION

¿Qué es conciencia? . ¿Que es esta notable capacidad a la que llamamos conciencia? .

La conciencia es algo mayor que todo el contenido de nuestra mente. Si se hace una pausa y se comprueba lo que sucede en este momento en nuestra mente se verá cuantas cosas diferentes están sucediendo. Se procesa información visual en la medida que se lee esta página. Es posible que también se escuche una conversación o el ruido del tráfico que pasa. Al mismo, tiempo estamos conscientes de la posición del cuerpo y de su relación con otros objetos en el espacio, y de la tensión que hemos puesto en diversos músculos. Es posible que también estemos conscientes de cierta comezón o de alguna forma de dolor. Quizás tengamos una melodía que vuelve una y otra vez a la mente. Mientras todo esto sucede también hay sabores y aromas de los que nos percatamos. E incluso es posible que en su mente uno esté remontándose en el tiempo y el espacio a aquellos días de los faraones o en el exterior hacia otro planta.

Nada de ésto, sin embargo, es igual al consciente. Simplemente son los contenidos del consciente—no el consciente en sí. Los pensamientos no forman la conciencia, porque uno está consciente de esos pensamientos. Paralelamente se puede tener conciencia sin pensamientos. De allí que la conciencia sea diferente del pensamiento. El flujo de la conciencia puede arrastrar consigo muchas cosas: pensamientos, sueños, emociones, imágenes, sensaciones de todo tipo. Y

factores diferentes pueden afectar ese flujo: una mala alimentación, falta de sueño, radiación ionizante——así como el viento, los deslizamientos de tierra y la temperatura de congelación lo hacen con el agua que corre. Pero el flujo en sí continúa, mientras su contenido cambia y varía.

Una vez más: ¿Qué es conciencia? . Aparentemente la pregunta no puede ser contestada. Si la mente es su propio misterio mayor, la conciencia es el enigma trás la mente. Todo lo que se piensa, espera e imagina,o teme y desea —todo es medido a través de la conciencia. Y toda vez que el acto mental precede a la acción física y a la conducta, también la conciencia es primaria en este caso.

No importa que aspecto de la vida sea elegido para el exámen, mientras más profundo sea el análisis más claro resulta que, a la final, debe llegarse a la consideración de la conciencia. Si la conciencia es el medio por el que sabemos lo que sabemos y hacemos lo que hacemos, es entonces el campo fundamental de toda experiencia y no puede ser descrita en términos de ninguna otra cosa.

Mientras la ciencia investiga cada vez más profundamente en la naturaleza del hombre y del universo en busca de la omnisciencia, surge una paradoja. La paradoja es esta: En los sutiles niveles en que opera la ciencia "objetiva", la objetividad se torna imposible. El acto mismo de la observación cambia la situación. Es como un físico tratando de medir la temperatura absoluta del agua o un antropólogo tratando de describir la conducta de una pequeña tribu primitiva. En ambos casos, la presencia del observador o del instrumento de observación altera la situación más allá de la capacidad para percatarse de ello. Aparece la subjetividad. Se fusionan el observador y lo observado; se unen el hombre y el ambiente. Y toda vez que no hay

límites para lo que constituye nuestro ambiente (aparte de los arbitrarios) resulta –como los sabios y místicos lo han dicho por mucho tiempo––que uno mismo y el universo son sólo uno, unidos por la conciencia.

El estudio de la conciencia ha sido llamado "noetico", derivando de la palabra griega nous, que significa mente. En su libro **"Exploración Síquica'**, el astronauta del Apolo 14 Edgar D. Mitchell propone que la letra griega Omega sea utilizada como símbolo de la noética y la conciencia. La noética, dice, es el campo en que nuestra investigación del espacio exterior converge con la investigación del espacio interior. El conocimiento logrado por la ciencia experimental moderna utilizando su acercamiento racional objetivo empírico– se ajusta como carne y uña con el conocimiento que nos fué legado por la antigua religión experimental utilizando un modelo intuitivo –subjetivo percibido privadamente. La conciencia es el campo de unión de la realidad interior y exterior.

Un ejemplo de esa unión puede observarse en este ejemplo: El campo magnético terrestre, que se intensifica y disminuye con una frecuencia de casi 10 ciclos por segundos, puede en realidad, en ciertas circunstancias, penetrar a una persona induciendo en ella una onda cerebral de 10 ciclos por segundo (cps). Esa onda cerebral recibe el nombre de ritmo alfa. Se caracteriza por sentimientos subjetivos de agradable relajación y conciencia dirigida al interior. Tal estado se experimenta en la meditación. Pero resulta totalmente inapropiado para alguien que lleva a cabo una actividad como, por ejemplo, pilotear un avión, donde la atención dirigida al exterior resulta necesaria para controlar los instrumentos y otear el cielo y el horizonte. Sin embargo, aparentemente algunos accidentes de aviación se han debido a que el cerebro del piloto fué afectado

por una oscilación del campo magnético terrestre, resultando en un ligero trance. Es muy posible que todos experimentemos tales momentos de trance cuando soñamos despiertos o nos sentamos tranquilamente sin pensar en nada. Pero para un piloto que es responsable de la vida de sus pasajeros, tales momentos pueden ser fatales.

Existen aspectos positivos, sin embargo, de esta unión de lo exterior e interior. La investigación de la conciencia puede hacer algo más que apuntar los peligros para la vida. Puede aplicar beneficiosamente ese conocimiento como en los generadores de iones negativos que provocan la rápida recuperación de quemaduras y el alivio del asma, y que incrementan los reflejos y la percepción. Aún más, la noética puede ayudar a la solución de algunas interrogantes básicas de la vida ——aspectos que han sido tradicionalmente materia de la religión y la filosofía. Los capítulos que siguen, demuestran vívidamente todo ello. Es por ello que la lista de usos provechosos de esta ciencia emergente de la conciencia es larga y promete aumentarse aún más.

Una palabra final para el lector: las "fronteras" aquí identificadas lo son en sentido ilusorio. La conciencia es holística y el carácter de la investigación síquica hace difícil hacer claras diferencias. Existen sectores de preocupación mutua para los científicos en cada una de estas disciplinas. Esto es aparente en el hecho que algunos parasicólogos han utilizado equipos de bio-regeneración en sus estudios, algunos investigadores de la bio-regeneración han empleado meditadores como sujetos, y algunos meditadores han desarrollado habilidades síquicas concomitantes con su experiencia en la meditación. Otro ejemplo, la propia meditación está demostrando ser una forma de terapia auto-administrada para enfermedades físicas y

sicológicas. En vista de tal investigación en estas actividades, no es sorprendente que la Asociación Siquiátrica de los Estados Unidos de Norteamérica formara recientemente un grupo de trabajo sobre la investigación de la meditación, que incluirá el examen del fenómeno síquico.

Pero no se hace necesario esperar a que las instituciones inicien el importante trabajo de examinar la relación mente—cuerpo y la naturaleza de la conciencia. Las siguientes secciones y notas introductorias pueden brindar conocimiento, guía y fuentes de consulta para que cada uno inicie su propio programa de investigación. Las herramientas y técnicas para el incremento del conocimiento y el crecimiento espiritual ya están, en su mayoría, en nuestro interior. Por lo tanto, este libro es una invitación para entrar al laboratorio que tiene cada uno dentro de sí. Mientras más se sepa de uno mismo, más se sabrá del mundo. Así crece la sabiduria. Y quizás en la medida que la neótica explore las fronteras de la conciencia surgirá una respuesta a nuestras preguntas iniciales.

Ahora abramos la puerta del taller de nuestro cuerpo—mente y entremos . . .

JOHN WHITE

PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

La psicología transpersonal es el cuarto enfoque principal al estudio del hombre. Los primeros tres—conducta, sicoanálisis y sicología humanista —fueron muy limitados en su visión de las capacidades y potencialidades humanas para las personas que inicialmente declaraban a la sicología transpersonal como una "cuarta fuerza". El principal de ellos fué el Dr. Abraham Maslow (que había sido el líder en la emergencia de la sicología humanista como una tercera fuerza en los principios de la década de los 1950), así como el Dr. Anthony J. Sutich (quién fundó y editó el "Diario de la Sicología Transpersonal).

La sicología de la cuarta fuerza comprende una amplia gama de asuntos humanos. Todos ellos, sin embargo, están destinados al desarrollo final del hombre— —no simplemente un retorno desde la enfermedad a la normalidad——como individuo y especie. La conciencia cósmica, la trascendencia del ser, el extásis, las experiencias, cumbres, la auto—comprensión, los valores universales, comprensión sensorial máxima —son sólo algunos de los aspectos de la sicología transpersonal. Presume que en todos se encuentra presente una capacidad para estas experiencias. Aún más, presume que son experiencias con raíces biológicas y positivas——esto es, sanas y buenas. La última presunción es que pueden ser estudiadas empíricamente y alentadas en el público.

Los estudios en la sicología transpersonal apuntan a un desarrollo de la ciencia de la conciencia. En 1969, se organizó la primera conferencia sobre el control voluntario de los estados internos. La dirigió el Dr. Elmer Green de la Clínica Meninger, de Topeka, Kansas, y se celebró en las instalaciones vecinas de Council Grove. Esta conferencia se ha venido celebrando anualmente desde entonces. Los participantes incluyen científicos, sicólogos, teólogos, yogis, físicos, místicos y otros cuyos trabajos giran en torno al desarrollo humano.

Como todas las ideas evolutivas, la sicología transpersonal (como lo implica el término) trasciende las personas e instituciones que lo constituyen. Sin embargo, su principal portavoz es la Asociación para la Sicología Transpersonal, que publica el Diario de la Sicología Transpersonal. Otra organización transpersonalmente orientada es el Consejo de Cooperación Internacional, una sede para más de cien organizaciones alrededor del mundo. Una tercera organización, la Asociación Metasiquiátrica Americana, considera las relaciones entre la siquiatría y las experiencias místico–físicas. Su fundador es el Dr. Stamley E. Dean.

Recientemente se ha facilitado la obtención del grado de médico especialista en este terreno.

Otras obras de utilidad para la experiencia transpersonal incluyen "**Hacia la Sicología del Ser**, (Van Nostrand, 1968) por Abraham Maslow,, "**La Filosofía Perame** (Harper & Row, 1945) de Aldous Huxley; "**El Fenómeno del Hombre**" (Harper & Row, 1961) de Teilhard de Chardin "**Desarrollo Mental Mediante la Desintegración Positiva**" (Gryf Publications) de Kazimerez Dabrowski; ' **El Secreto del Yoga**" (Harper & Row, 1972) de Gopi Krishna; "**La Planetarización de la**

Conciencia y yo mismo" (Doubleday Anchor, 1972) por Dane Rudhyar.

LA MENTE INCONSCIENTE

Stanley R. Dean

Jamás abandones apresuradamente ninguna fe, tradicción o convicción. Pueden necesitar modificación, pero son el resultado de la experiencia de muchas generaciones.

Sir Oliver Lodge.

Un afortunado resultado del actual interés en el fenómeno sicodélico ha sido enfocar la atención siquiátrica sobre un tema que hasta ahora ha sido el terreno exclusivo de la religión, la filosofía y el misticísmo. Y es así como ahora, acertadamente, la siquiatría juega un papel preponderante en la incesante búsqueda por el hombre de formas ampliadas de conciencia– –con o sin drogas.

El término "conciencia expandida (o ampliada)", en la forma en que se utiliza aquí, se refiere a un nivel super–sensorial, supraracional de mentalización, cuya existencia, especialmente en el Oriente, ha sido conocida desde la antigüedad bajo diversos términos regionales o rituales––Nirvana del Budismo; Satori del Zen; Samadhi, del Yoga; unión Mística, del Catolicísmo; Shema, del cábalismo, Conciencia Cósmica, de Bucke, y Kairos, del existencialismo –para nombrar unos pocos.

Se le han atribuído poderes milagrosos, y de él han surgido las mayores pruebas de creatividad y genialidad conocidas del hombre. Sin embargo, jamás ha recibido

gran atención de la ciencia moderna, y aún permanece como una de las grandes enigmas de la mente.

En favor de la uniformidad, me he referido al término como "Ultraconciencia" y espero que en una era en que el hombre se ha embarcado en la exploración sistemática del espacio exterior, se lanzará, finalmente, en una exploración, igualmente sistemática, de los espacios exteriores de la mente, aunque ello lo lleve mucho más allá del inconsciente que la intrépida teoría de Freud estableció como estación de relevo.

Hay un gracioso que sostiene, que la siquiatría se ha desarrollado tanto en los últimos años, que ahora es casi imposible encontrar una persona normal.

¡Sin embargo, el secreto de la enfermedad mental sigue siendo un secreto!

¿Acaso es posible que en nuestra incesante búsqueda de nuevas respuestas estemos ignorando algunas antiguas? En la medida que la ciencia aniquila el espacio y acelera la comunicación entre la moderna cultura del Occidente y la antigua cultura del Oriente, esa posibilidad se presenta con creciente frecuencia. Es así como debe ser. Actualmente el Occidente y el Oriente, disfrutan de una relación transcultural única, en la historia mundial, y llena de promesas de una vasta expansión de nuestro conocimiento de la conducta humana.

Nos brinda una oportunidad inigualada de redescubrir ideas que, si bien por mucho tiempo ocultas, no están desaparecidas.

Examinemos algunas de ellas. Al hacerlo, mi propósito es dramatizar y quizás si catalizar lo que otros han establecido mucho mejor que yo.

Para comenzar, la siquiatría occidental se ha concentrado fundamentalmente en la sicología y la fisiología, pero escasamente en la espiritualidad Oriental. Sin embargo, esta última trata desesperadamente de alcanzar e integrarse al progreso objetivo científico material del Occidente.

Ambas no deberían continuar siendo mutuamente excluyentes. Ha llegado el momento para una integración en gran escala y deberíamos encontrarnos en el centro, por la única razón práctica que los factores curativos son intrínsecos de la espiritualidad Oriental, y los mismos muy bien pueden enriquecer nuestro actual arsenal sicoterapéutico. Como practicantes de las artes de la curación, simplemente no podemos dejar de lado ningún procedimiento terapéutico que detente alguna promesa potencial.

¡Ningún siquiatra debería despreciar aquello que no ha logrado alcanzar!

El hombre ha estado siempre fascinado con el mundo del espíritu. Existe una tendencia natural en la mente ordenada por alcanzar lo abstracto, y no debemos temer que la ciencia se vea comprometida por ello, ya que son muchos los hechos científicos que comienzan como teorías abstractas. Incluso es intrigante especular que, así como las máquinas computadoras asumen cada vez más los riesgos de los cálculos y de la conceptualización, la mente liberada del hombre pueda nuevamente reanudar su antigua contemplación del enigma del espíritu.

El misticismo, según Aldous Huxley, es el único método efectivo conocido hasta ahora para la transformación radical y permanente de la personalidad. Un filósofo moderno, Goerge Plochman, advierte que "el misticísmo no es ni un asilo de la ignorancia, ni un

lugar donde por alguna razón lógica es preciso mantenerse tranquilo"; y el propio Freud, dijo:" . .los sicoanalístas deben descubrir secretos y cosas ocultas de detalles no considerados ni notados, como si se tratara del montón de basura de nuestras observaciones". Para lograrlo, señala David Bakan "Freud mismo tuvo que descender a profundidas caóticas, para apreciarlas y absorberlas, y para rehacer el sincretísmo envuelto en su generación y así comprender su racionalismo natural . . . incluso a riesgo de violar temporalmente la lógica y el así llamado sentido común". Aún más, como Harold Kelman ha indicado, Freud, mediante sus conceptos de la libre asociación y lo inconsciente, se atrevió a desafiar la supremacía de la razón pura e, intencional o no intencionalmente, puso en acción una unión del pragmático Occidente con el espiritual Oriente. Kelman sostiene que la libre asociación puede ser un paso adelante hacia lo ultraconsciente, o a lo que el llama "kairos", si se utiliza como una carársis pura antes que con el propósito de interpretación objetiva. Sostiene que la libre asociación no basta para la emergencia de las formas, los objetos, los fenómenos que deben continuar hasta que son reabsorbidas, disminuyendo la dependencia de ellas y desapareciendo por completo——hasta que se logra una completa lucidez sin formas, visión interior intuitiva y suprasensorial, y finalmente el nirvana, o para usar mi término, la Ultraconciencia.

En un discurso ante la Asociación Siquiática Americana, durante la convención efectuada en Chicago, en 1957, Francis J. Braceland, dijo: "A la luz de la historia, esta nueva sicología (Freudiana) anuncia el final de un concepto puramente mecánico del hombre . . . ningún acercamiento al desorden siquiátrico puede reclamar un monopolio sobre la sabiduría, la comprensión y la eficacia terapéutica . . . . exponemos una forma comprensiva de siquiatría y la integración es

la clave de nuestro énfasis, el resultado neto de la evidencia descubre la necesidad de enfrentar los problemas sicológicos desde el punto de vista humanista que afirma la naturaleza espiritual del hombre".

Mi propio interés en el Ultraconciente es el de un siquíatra de orientación ecléctica. Ciertamente no soy un místico ni trato de obtener ninguna mención de pretensión académica——muy lejos de ello. Mi papel es simplemente el de un observador que tuvo una oportunidad de captar en primera fuente el fenómeno y filmar una película del ritual Zen—Budista durante mis visitas al Oriente.

Este planteamiento no es una aprobación sino simplemente una petición para que la ciencia busque finalmente una explicación racional y un denominador común para lo que hasta ahora ha sido considerado como inexplicable. Al acuñar el término "Ultraconciencia" estoy plenamente al tanto de la advertencia de Konrad Lorenz que "no debemos imaginar que el invento de un término brinda la explicación del proceso en cuestión". Esa explicación aún debe ser buscada.

Cada culto cree, por supuesto firmemente——y en ocasiones ha defendido esta convicción hasta la muerte——que su método, su ritual, sus ceremonias, su aspecto litúrgico, es el único camino a la salvación; pero para el observador objetivo debe ser obvio que un denominador común los delinea a todos, y que la ciencia brinda la esperanza más razonable de encontrar ese denominador. ¡Que fértil campo de investigación! —y cúan lamentablemente ha sido ignorado. El campo de la mente es uno de los últimos grandes dominios de la medicina moderna. Pero aunque en parte puede ser difícil de cubrir, quizás puede ser adivinado sin estar plenamente definido.

Dice Alan Watts en su obra "Sicoterapia en Oriente y Occidente": "La sicoterapia actual está preocupada de la relación entre el hombre y la sociedad. Pero ello no basta. La sociedad es un fenómeno de grupo creando culturas separadas. Por lo mismo, la sicoterapia no debe restringirse por sí misma a la simple sociedad del hombre, sino que debe descubrir su universalidad. Dicho de otra forma, preocuparse de la relación entre el hombre y el cosmos, no simplemente entre el hombre y la sociedad".

Al cerrar mi introducción, no me averguenzo de mi relativa ignorancia del tema, ya que estoy respaldado por la sabiduría de Sir George Pickering, ex—Presidente de la Asociación Médica Británica, quién candidamente indicó "Mientras me he hecho más viejo, más seguro estoy que la comprensión de la ignorancia es la condición "sine qua non" de un buen científico. Uno comienza el trabajo científico haciendo una pregunta, y se reune material para tratar de contestarla. El familiarizarse con una gama de fenómenos es el preliminar necesario para comprenderlos: el siguiente paso es la comprensión de cuán ignorantes somos sobre cómo y porqué las cosas suceden . ., y luego la reunión de información. y la formulación y prueba de la hipótesis. Pueden ver, entonces, que estoy contrastando la ignorancia y la indiferencia".

DESCRIPCION

Utilizaré el Zen como un ejemplo de la obtención de la Ultraconciencia simplemente porque tuve ocasión de observarlo personalmente, y no debido a que es exclusivo o mejor o peor que las diversas otras doctrinas.

"Zen" es una palabra japonesa (derivada del Chino Ch'an y el sanscrito Dhyana) que menciona un elevado estado de conciencia en que el hombre logra la unión

con la "Realidad Final" del universo. Este estado se llama satori: siendo su equivalente español más cercano "Iluminación", pero aún así, el Zen y el satori no son sólo iluminación sino también la forma en que se logra.

Suzuki lo describe como "arrojarse por un precipicio" . . . "un dejarse ir al abismo". "Finalmente, agrega, todas las facultades síquicas están cargadas de una nueva energía hasta ese momento no soñadas. Una penetrante visión interior surge de las profundidades de la conciencia mientras una nueva fuente de vida es detallada y con ella el Zen revela sus secretos. Esta comprensión se llama "satori".

Respecto de como lograrla, Suzuki dice: "En la medida que se exigen en esfuerzos conscientes para realizar una tarea, la misma conciencia se opone a ella y no se cumple ninguna tarea. Es sólo cuando todos los rastros de conciencia son alejados que se logra el Budismo . . . la idea es que cuando se lleva a cabo todo tipo de esfuerzos por llevar a cabo una labor y uno queda finalmente exhausto y llega al final de sus energías, uno se abandona, por lo menos en lo que a la conciencia se refiere. Sin embargo, resulta que nuestra mente inconsciente aún está intensamente ligada al trabajo y antes que uno se de cuenta verá el trabajo realizado. Esto es lo que quiero decir con aquello de cumplir la tarea mediante la No—mente . Por lo tanto, sicológicamente hablando, no son necesarios esfuerzos especiales conscientes; en el hecho, son un obstáculo para el logro de la iluminación".

Este concepto de No—mente es básico del Zen. Literalmente significa una inmovilización de las facultades mentales por la cual la mente deja de pensar. Se logra mediante una concentración intensa, respiración controlada, mirada fija, el ambiente disciplinado de un instituto Zen, y la inspiración de un

Maestro Zen Es posible que pasen años antes de lograrse. Sin embargo, el desaparecido Maestro Zen Horyu Ishiguro, cuyo instituto tuve el privilegio de visitar y filmar en Tokio, ha desarrollado un método de reducir el período de entrenamiento a pocos días. Ha dejado de lado los métodos tradicionales, muy lentos, que estaban más orientados a la precisión de la fórmula y a la exactitud del ceremonial que a los problemas interiores, pero manteniendo los principios esenciales del Zen, por ejemplo, la enseñanza de los estudiantes hasta lograr un estado sin pensamiento, sin sentimiento, de ser completamente "nada", de sentarse tranquila y silenciosamente y ser absorbido por las kianzammai (interrogantes Zen). Su objetivo queda claramente explicado en su manual.

"Todos deseamos liberarnos de nuestros dolores interiores. Estos dolores aparecen porque se sienten o se piensa en ellos. Por lo tanto, es razonable que si no se siente o piensa en nada, no habrá dolores. Desde la mañana a la noche todos dejan que sus mentes vayan de una cosa a otra y sintiendo diferentes sensaciones. Buda tuvo éxito en encontrar un método de utilización de la mente en estado inmóvil, que es la esencia del Zen, y mediante la liberación de la mente, lograr la satori (Ultraconciencia)".

Lo importante de todo esto es que cuando la mente deja de pensar, no deja de ser, por cuanto la mente queda automáticamente inundada de comprensión, intuición, identificación cósmica, en un rapto que trasciende la descripción y transforma la personalidad completa en su manifestación final. Aunque es posible que en algunos casos sólo se logre un resultado parcial.

En su libro **"Conciencia Cósmica"**, el Dr. Richard Bucke, enumera los siguientes fenómenos como la expresión máxima de la conciencia cósmica, como la

llama. Se han registrado experiencias similares con el uso del LSD.

I.– Conciencia de una luz intensa. El individuo tiene la sensación de estar inmerso en una llama oscilante o nube rosada o quizás la sensación que su mente está llena de esa luz. En Oriente se le conoce como el "Resplandor Brámico". Walt Whitman lo menciona como de "una luz inefable– rara, indecible, luminosidad de la misma luz––más allá de toda forma, descripción, lenguaje". El Dante indica que es capaz de "transformar un hombre en un dios" y dá una conmovedora descripción de ella en estas líneas de mística incandescencia de "II Paraíso" de la **Divina Comedia**:

La luz que ví fué como un río llamante
Una radiación fluyente entre dos orillas
Adornado como Maravillas de la Primavera.
Y de ese torrente surgían chispas vivas
Que caían a ambos costados como florecillas
Y brillaban como rubíes en un campo de oro.

Con la mirada fija en la Luz Eterna
Ví encerrada en sus profundidades
Unida con amor en un volumen
Los restos dispersos de todo el universo :
Sustancia y accidentes y sus relaciones
Todas juntas de tal forma
Que aquello de lo que hablo es solo una llama.
Dentro de la luminosa subsistencia profunda.
De la Luz Emanada yo ví tres círculos
De tres colores pero con sólo una dimensión
Y el primero parecía del segundo un reflejo,
Como lo es el arco iris del arco iris, y el tercero
Parecía fuego que igualmente emanaba de ambos.

II.– Con la sensación de luz el individuo parece estar

bañado en emociones de dicha suprema, rapto, éxtasis, triunfo, seguridad——un éxtasis mucho más allá del que se experimenta en el yo consciente.

III.— Aparte de estas experiencias sensoriales y emocionales, llega a la persona una iluminación intelectual imposible de describir. En un destello intuitivo tiene comprensión del significado y destino del universo, una identificación y fusión con la creación, lo infinito, lo inmortal. Obtiene un concepto del todo que supera todo conocimiento, especulación e imaginación, y que hace que parezcan infantiles y hasta ridículos los intentos anteriores por comprender el universo.

IV.— Un sentimiento de amor y compasión trascendentales.

V.— El temor a la muerte desaparece; se desvanece el sufrimiento mental y físico. Esta particularidad sólo debería ser de particular interés para el médico y el siquiatra y debería ser un incentivo a comprenderla y utilizarla en el tratamiento de los mental o físicamente enfermos.

VI.— Una revaluación de las cosas materiales de la vida y la comprensión de la total falta de importancia de la riqueza y la abundancia en comparación con el tesoro de lo Ultraconsciente. Esto, sin embargo, no deriva en indolencia o sueños vanos, ya que vá acompañado de,

VII.— Un extraordinario despertar del intelecto, un descubrimiento del genio latente, un incremento del vigor mental y físico y de la actividad.

VIII.— Un sentimiento de misión. La revelación es tan conmovedora y profunda que la persona no puede retenerla dentro de sí, y se siente inclinada a transmitir el secreto a sus semejantes.

IX.— Finalmente, un cambio carismático en la personalidad——una irradiación interior y exterior, como si estuviera cargada con algun poder de inspiración divina, una fuerza magnética que atrae e inspira a otros, una verdadera transfiguración del ser.

¿Qué significado tiene todo esto para el científico, el médico, el siquiatra?. Puede significar que si la investigación sistemática corrobora la validez e importancia de la Ultraconciencia, el siquiatra tendría que volver a aprender el difícil papel de filósofo—médico, así también como el científico —médico.

Esta investigación está bastante avanzada en el Japón. Sato, de la Universidad de Kyoto, ha realizado una gran labor para definir y analizar los aspectos sicológicos. Kasamatsu, de la Universidad de Tokio, ha realizado cuidadosas pruebas con sujetos en estado ultraconsciente y ha enumerado los siguientes hallazgos.

I.— Pruebas visuales. Un aumento ligero pero definitivo de la visión.

II.— Respiración. Una disminución del promedio respiratorio a 4 por minuto, un aumento en el volumen de inspiración —expiración, una disminución del consumo de oxígeno en un nivel del 20 a 30 por ciento por debajo del consumo normal.

III.— Metabolismo. Una disminución de la tasa metabólica que no puede explicarse simplemente por la disminución del promedio respiratorio, pero que puede en cambio deberse a la disminución del metabolismo de energía en el cerebro.

IV.— Electroencefalograma.— Disminución de la frecuencia alfa pero con amplitud aumentada; aspiración

periódica, pero no constante, de ondas teta. Lo que es más significativo aún, Kasamatsu encontró que estos resultados diferían considerablemente de pruebas similares con sujetos hipnotizados.

DISCUSION

Este informe es una petición en favor de la investigación científica sobre lo Ultraconsciente— un estado mental suprarracional, suprasensorial cuya existencia ha sido conocida desde la antigüedad, a la que se han atribuído poderes milagrosos, y de la que han surgido profundos eventos sicológicos y religiosos.

El progreso tecnológico actual en el espacio y en las comunicaciones brinda oportunidades transculturales únicas para redescubrir ideas que si continúan ocultas por mucho tiempo pueden perderse.

La investigación sistemática del Ultraconsciente puede brindar un importante refuerzo a nuestro arsenal sicoterapéutico, no sólo porque su disponibilidad ejerce influencia en la mente, sino también por su extraordinaria capacidad para brindar curación al sufrimiento mental y físico.

Freud bien puede haber sido un pionero involuntario en este sentido al atreverse, mediante sus conceptos de la libre asociación y lo inconsciente, a desafiar la supremacía de la razón pura, y pavimentó el camino para la liberación de la sicología y la siquiatría del molde de ciencia exacta, incrementando notablemente sus alcances.

Aunque la mayoría de las personas no ha experimentado nunca el máximo de lo Inconsciente, un simple interrogatorio puede dejar en claro que son muchos los que han tenido destellos. Probablemente

está latente en todos nosotros y como lo inconsciente, puede ser revelado con las disciplinas y técnicas apropiadas. Puede concebirse que estas sean más o menos fijadas y disponibles para el estudio y terapia generales, en lugar de estar confinadas a sectores religiosos o regionales.

Pese a mi carencia de experiencia personal, el repetido contacto con sus cualidades carismáticas en otros, me ha dado una profunda comprensión de su molde, y experiencias similares probablemente darían una comprensión similar a otros siquiatras. Una vez provocado su interés, el uso del LSD y otras drogas sicodélicas para investigación, indudablemente incrementaría nuestra comprensión del subconsciente.

Sin embargo, la práctica clínica también brinda un amplio campo para la observación y comprensión. Kelman cree que se pueden obtener estados de iluminación en mayor o menor grado en pacientes, y pueden ser utilizados por siquiatras informados para aumentar la actual sicoterapia. Un sencillo primer paso sería preguntar simplemente a los pacientes si han tenido alguna experiencia Ultraconsciente y luego alentarlos a hablar de ella. Me atrevo a decir que mis colegas pueden quedar asombrados con el abundante material que obtendrían. Y si el material farmacológico y clínico resultante fuera reunido, compartido y relacionado, la información obtenida bien podría ser el paso inicial a una comprensión práctica del que hasta ahora ha sido un tema inescrutable.

INTEGRACION FINAL EN LA PERSONA ADULTA

A. Reza Arastel

Toda tu ansiedad proviene de tu deseo de armonía, busca y obtendrás paz.
Rumi (B).

Al contrario de los psicólogos, que estudian a los niños, animales y enfermos mentales para encontrar los principios que contribuyen a la comprensión de la madurez o integración final, yo creo que la percepción de la naturaleza de un individuo plenamente integrado, podría aumentar considerablemente nuestro conocimiento de ese hombre maduro que existe potencialmente en el niño. Puede hacer que la psicoterapia sea una técnica más efectiva y de mayor sentido; puede también servir de guía al individuo socialmente adaptado hacia su estado de individualización.

Este ensayo es un intento de formular una teoría psicológica para el estudio de la integración final en la persona adulta. No es el informe de un estudio experimental. Al contrario, está basado en experiencia visionaria personal, la objetivación de esa experiencia, estudios clínicos de casos de dos culturas, y un análisis de la integración final en individuos autónomos.

Varias experiencias visionarias y algunos estudios experimentales hechos hace casi una década, me convencieron del significado de la integración final en la

persona adulta. Buscando una explicación a esto en los últimos años, he logrado formular una teoría psicológica, sus leyes y mecanismos, y proponerla como una medida para el progreso, la salud y la seguridad del hombre, y también como una guía para el entrenamiento de analistas, psicólogos, líderes y educadores.

La primera visión psíquica ocurrió en 1955, cuando escribí el libro (en persa) titulado **"The Process of Human Growth"** "(El Proceso del Crecimiento Humano)". En ese tiempo, estaba hondamente influenciado por los trabajos de Piaget, Erik Erikson y todos los integrantes del Comité del Desarrollo Humano en la Universidad en Chicago. En forma consciente, mi libro trató de interpretar los grados del crecimiento humano, de acuerdo a los conceptos occidentales. Pero cuando llegué a la discusión sobre madurez, mi mente inconscientemente se alejó del pensamiento occidental, y no simpaticé con el principio de placer y pragmatismo, los cuales me parecieron inadecuados para interpretar el comportamiento humano en su estado de madurez, aún cuando pudieran ser considerados como bases del crecimiento. Además sentí que ni siquiera el realismo social era suficientemente explícito. Finalmente concluí mi libro con un poema de Rumi, el hombre totalmente integrado de la Persia del siglo trece:

"He resuelto los conflictos dentro de mí mismo;
sólo me siento como una identidad;
Busco unión, y hablo unión,
Conozco la unidad y veo la unidad".

Motivado por este sentimiento, estudié la vida de grandes hombres de las culturas Occidentales y Oriental. Desarrollé mi conocimiento sobre la sabiduría del lejano Oriente y dentro de los conceptos de los psicoanalistas occidentales, especialmente de Erick Fromm. Entonces,

sistemáticamente analicé las vidas de Al–Ghazzali (murió en 1111 D.C.) y de Rumi (murió 1273 D.C.), representantes de la cultura Islámica, y Goethe, el hombre universal del Occidente. Llegué a la conclusión de que existen ciertas características universales, leyes psicológicas y mecanismos que todos los individuos comparten sin importar tiempo, lugar o grado de cultura. A través de este ensayo, intento introducir esta materia.

Consideraré las siguientes preguntas: I) ¿Cuáles son las características de la integración final? II) ¿Qué clase de individuos están psicológicamente preparados para ello? III) ¿Cuáles son sus leyes psicológicas y mecanismos que han sido utilizados por varias culturas para obtenerla? IV) ¿Qué contribuciones puede aportar la psicología del desarrollo?

ALGUNAS DE LAS CARACTERISTICAS DE PERSONAS PLENAMENTE INTEGRADAS

Entiendo por integración final, una experiencia de evolución profunda que empieza con un estado al cual yo llamo "moratorio existencial", conduce a la ansiedad, desprendimiento de las realidades sociales, consecusión del estado de lo ' prohibido" y un total renacimiento donde uno, en el proceso de vivir, exteriormente crea "formas" e internamente obtiene la felicidad. Es un estado universal indiferente al tiempo, lugar y grado de cultura. Está caracterizado por la certidumbre, la búsqueda de la verdad y la satisfacción, que son la guía hacia la preservación, la actividad y el sexo respectivamente, y así está relacionado a un "interbau" (infraestructura) del crecimiento pero también, acepta el estado cultural y existencial como una estructura trascendental sumada al estado natural.

En el Budismo Zen, integración final es el estado de

interpretación del "Koan" (estado de iluminación); "Koan" refiriéndose a aquellos que todos traemos al mundo cuando nacemos y tratamos de descifrar antes de morir. En el pensamiento del cercano Oriente, Sufismo (el arte de renacer) se puede establecer como "individualidad en la no–individualidad", esto quiere decir alcanzar una verdad creativa pasando del "Yo–ismo" al "El– ismo" el "uno–ismo" (Universalidad). En la descripción de Khayyam, "un rebosamiento del nacer sin atributos". En la clásica filosofía China, este estado es "tao" y es comparado con una corriente de agua que irresistiblemente debe llegar a su meta. "Tao es la realización, la totalidad, la vocación cumplida, el comienzo y el fin, la concepción completa del significado de la existencia en lo innato". También se le conoce en arte y literatura. Shakespeare (o quién sea el autor de las obras atribuídas a él) retrató al individuo que soluciona las contradicciones entre las actuaciones que desempeña día a día y la única que se desempeña en la vida y quizás también Leonardo da Vinci, con la Mona Lisa. En nuestra época, Tagore, hombre universal relacionado con la humanidad, se caracteriza por su benevolencia y gracia. Para Goethe es una penetración de que la inteligencia demanda el esfuerzo del individuo para su desenvolvimiento.

En el actual pensamiento Occidental y en esta época de creciente ansiedad se está reconociendo el problema de la integración final.

Está siendo conocido con nombres como "expresión espontánea sin reservación," "máxima experiencia", "llegar a ser uno mismo", "experiencia visionaria intensiva", "percepción interior dinámica", autonomía y otras tantas frases.

En resumen, el estado de integración final es el fin del crecimiento vertical de la persona adulta, y el comienzo

de la expansión horizontal hacia la creatividad. Excede la objetivación del "ego" y trata de la liberación del "ego". Además está marcado con un intenso conocimiento de varias esferas de realidad; la realidad existencial de la esencia contra la realidad natural de la apariencia, la realidad del significado contra la realidad de la unidad. En una forma similar, existen subesferas de realismo dentro de la realidad cultural que aparecen en los moldes físicos, espirituales y sociales. Es significativo que todas las fórmulas Orientales y Occidentales para obtener madurez en la personalidad adulta han reconocido como una cualidad esencial la habilidad para comprender las múltiples realidades.

La persona plenamente integrada también reconoce la dualidad del pensamiento: lo que se obtiene a través de la mente, y lo que se logra con el conocimiento súbito, percepción interior e intuición. Descubre nuevas bases de comportamiento en relación con los diferentes estados y a través de esta percepción aprende que, en el estado natural, el comportamiento es inmediato y como funcionan los estímulos. Al más alto grado de los estados cultural y racional, otros factores como valores e intereses se interponen entre el sujeto y el objeto, creando así las siguientes tendencias:

Percepción del valor— f(estímulo natural)
Interés— f(Pércepción del valor)
Acto consciente — f (Interés)

Finalmente, en el estado transcultural, la distancia entre el sujeto y el objeto desaparece una vez más, Valores, intereses y acción, todo se compaginan en uno y el comportamiento se vuelve espontáneo; las funciones de la percepción interior, la comprensión súbita, están arraigadas en la fuerza creativa, que la esencia del hombre comparte con la esencia cósmica. En este estado todo el mundo se renueva como la suave corriente del

mar. Como destellos de luz, una sucesión de percepciones ilumina nuestra mente y aumenta nuestra visión. De esta clase de estado nace la confianza universal; imaginación, perplejidad, fantasía y sospecha desaparecen enteramente. Llega el momento en el cual el iluminado siente que la corriente se hace muy rápida; ya ninguna preocupación divaga en su mente, y las palabras no tienen para él uso alguno. Aparenta estar inconsciente, aunque experimenta una comprensión como en sueños.

"Aún así, cien mil "estados" llegaron y regresaron hacia lo desconocido, ¡ Oh confidente!

"El "estado" de todos los días no es como (aquel) del día pasado: (están pasando) como un río que no encuentra obstáculo en su recorrido.

" "La alegría de cada día es diferente, y el pensamiento de cada día, también nos causa una impresión diferente" (Mathnawi).

Es a través de estos destellos de intuición que la separación entre el sujeto y el objeto deja de existir. Cuando esta unión tiene lugar, cuando la mujer y el hombre se hacen uno, el hombre plenamente integrado es ese uno; cuando las unidades se han eliminado, él es esa unidad. Cuando se obtiene la unidad, uno puede pretender que él es ese mismo a quien él ama, y a quien él ama es él; fue así como lo experimentó Abi Sa'id Abi Al–khay'r. Estos momentos creativos son diferentes de la sublimación: En la sublimación, un hombre medianamente integrado utiliza un medio para reducir sus conflictos internos, y por eso es que fracasa al tratar de crear en sí un estado relativamente relajado. Aún más, el resultado de la sublimación no se puede comparar en términos de calidad con los productos creados por la persona integrada. En la vida de una persona integrada,

la creatividad es un proceso, un fin en sí; en la persona medianamente integrada es sólo un medio. El verdadero fenómeno creativo es la manifestación básica de la integración final del hombre. La creatividad de una persona integrada está altamente relacionada con su expresión "libre de ansiedad", sus sentimientos positivos y su expresión espontánea. Esta doble imagen de creatividad en personas saludables y sublimadas, ha sido también observada por Guirdham, quien muestra una diferencia entre ellas: "Nadie negaría que gran parte del arte moderno es originalmente neurótico y altamente subjetivo. Siendo esto así podemos aceptar que la actividad creativa nace de la personalidad (ser social) y que su terminación es dictada por ella misma. Pero cuando llegamos a los grados más avanzados de arte buscamos otras explicaciones. El más avanzado arte es una posesión íntima en la cual la mente del artista actúa como una pantalla reflectora y en la que su personalidad actúa como el instrumento".

En la sublimación, el ser social agotado y quejumbroso domina: su intelecto es sometido. En la verdadera creación el "yo" descansado, la verdadera persona dentro de nosotros, se manifiesta por sí sola. Ya en 1973, Gordon Allport escribió que la persona creativa llega a ser un proceso cuyo acto no puede ser tomado en cuenta como instrumento del instinto u otros motivos; esta clase de individuos crea aunque no obtenga beneficio. Su creación se convierte en su vida. Sobre el mismo tópico, dice H.H. Hart "la creación es el resultado de una síntesis en el ego inconsciente y es fomentada por la ausencia de la represión". Goldstein considera la cultura como la fuerza creadora del hombre y una forma de percatarse de su naturaleza. Podría añadir que prescidiendo de tiempo y lugar, el hombre, desde su separación con la naturaleza, ha intentado en varias formas, creativas y destructivas sociales y otras, de recuperar su "paraíso perdido", su mundo de certeza y

unidad. El proceso de creatividad ha sido más útil como un método de desarrollo mental para expander el conocimiento del hombre y así obtener una nueva armonía. No es sorprendente que los mejores productos culturales del Oriente, y muchas veces del Occidente, han sido desarrollados por personas plenamente integradas. Tampoco es difícil de comprender que con la creatividad como proceso, el hombre se descifra a sí mismo y llega a una integración final.

En el proceso de renacimiento uno crea en términos de objetos físicos e ideas nuevas. En el estado final, uno se convierte en constante actitud creativa. Es en este estado de actitud creativa que uno encuentra felicidad en obras que benefician a otros, sin tener en cuenta la esperada recompensa. También es en este estado de actitud creativa que uno actúa natural y espontáneamente sin ningún deseo de grabar, escribir o crear en términos físicos. Su actitud creativa reconforta y alegra mientras va experimentando la vida en su integridad.

El concepto de Fromm, "experiencia espontánea sin reservación" es comparable al de Maslow "experiencia cúspide". No obstante, Fromm cree que el concepto de creatividad no está limitado a crear algo nuevo, algo físico en términos de un objeto de arte, pero que este concepto se puede extender a la realidad humana que existe dentro, extrayendo algo nuevo, especialmente una actitud creativa. De acuerdo con Fromm, la mejor cualidad creativa es la habilidad para ver (observar) y reaccionar. La experiencia de "ver" y responder en este sentido ocurre en una situación . . . "de completa relación en la que lo observado y el observador, se vuelven uno, aunque al mismo tiempo permanecen dos. La condición para esta actitud creativa se resume en esta frase . . . creatividad significa nacer antes de morir".

Además la integración final ofrece a la persona integrada una percepción de las vidas humanas y sus propias historias. Poseen una gran energía y habilidad para sobrellevar las penas de otros sin sentirse agobiados. Su conocimiento de la evolución humana, historia y naturaleza, contribuyen hacia su "subjetivamente objetivo" estado mental. Tienen una gran habilidad para el sufrimiento y toleran la soledad sin aburrimiento; pero verdaderamente pueden vivir en cualquier comunidad. Finalmente no sólo están relacionados con los humanos y su historia, sino también con el ambiente no–humano. El fenómeno natural llega a ser el símbolo de la comunicación universal. Ven a los objetos naturales como unidades asemejándose a la vida. Esta relación es expresada por Rumi:

"Todos los átomos del universo, en secreto
Están comunicando día y noche que
Oímos, observamos, somos felices
No estamos en comunicación con indignos
de confianza".

En su excelente ensayo. "El Ambiente No–Humano", Searles, cita varias ejemplos indicando el significado de la relación del ambiente no–humano en la salud, la creatividad y la normalidad. Buber lo ve como una relación "yo–cosa"; Similar es el concepto de Fromm de "unidad" Con la condición de que uno pueda mantener su propio sentido de identidad: "La orientación productiva involucra una relación creativa no sólo con los humanos sino también con el ambiente no–humano".

En el sentido activo, el estado transcultural se caracteriza, por una comprensión súbita, experiencia del "Yo–soy". Este "yo", no es ni el ' yo" que actúa bajo presión de estímulos en su estado natural, ni el "yo" conocido por los occidentales como el "yo" pensante o

el "Ego Transcendental" (Husserl), o la objetivación del "ego" (Katz): Es ese "yo" que resulta de la unión del sujeto con el objeto, una experiencia de iluminación relacionada con todo.

Las Diferentes vías para Obtener la Integración Final.

Un número de factores pueden motivar y causar un shock, el cual instiga el conocimiento existencial. Por ejemplo, estos factores pudieran ser un ego crítico, un superego, aculturación, conocimiento de la parcialidad del ser social; pureza y sensibilidad, un crecimiento intelectual precoz, encontrarse accidentalmente en una situación de búsqueda; encontrarse en una situación en la que el poder, la riqueza y la fama pierden su valor, una experiencia traumática como la de perder el objeto amado; una lucha continua contra los obstáculos mentales y sociales. En otras palabras, la obtención de la integración final en la continuidad de identidades, está al alcance de aquellos que tienen: I) La experiencia del ser social como un ser fragmentado (Rousseau); II) Llegar a comprender que la razón no es lo único que proporciona confianza y certeza (Al—Ghazzali), III) Dudar de su propia jerarquía de valores, relacionándose con otros conjunto de éstos, por ejemplo manteniéndose en contacto con dos culturas, con la minoría de una cultura o a través de la movilidad de la clase social (Nietzsche); IV) el que descubre la religión y la cultura como medios para su propia realización (Rumi); V) los que recibieron una verdadera vocación y se examinan interiormente. (Sócrates); VI) el que obtiene la integración final a través de una constante lucha, resistencia y esfuerzo encaminado ('Attar, un persa del siglo once); VII) el que haya progresado lentamente, quizás debido a sus logros científicos, después de los cuales se dió tiempo para encontrar el significado de su integración final a través del medio artístico (Khayyám, C.P. Snow); VIII) cuando sea suficientemente sensitivo

como para resumir la situación del hombre en pocos signos trágicos (Budha); IX) cuando haya crecido en un ambiente creativo (Goethe); X) cuando haya disfrutado la vida en compañía y es sorprendido con la muerte del ser amado (Gilgamesh).

No tiene importancia la forma como uno llega al estado de integración final, pero la tiene si ha adoptado un mecanismo conveniente de renacimiento.

Los Mecanismos y las Reglas Psicológicas Generales

Hasta aquí quiero aclarar que, desde mi punto de vista, el nacimiento biológico del individuo, su crianza dentro de la familia, sus moldes sociales, todos son pasos hacia el "renacimiento final". Todos nosotros nacemos en una familia, todos poseemos ciertas actitudes sanas e insanas hacia nuestros padres y todos nos convertimos en seres sociales. A pesar de esto, ambos procesos (familiar y social) lo mismo que nuestra herencia biológica sobre las que se basan, nos proveen de los pasos necesarios para obtener un renacimiento final, para hacernos hombres, hacernos "humanidad".

De esta manera, la idea general de la teoría de integración final es que hay una infinidad de estados simples y complejos de renacimiento entre el nacimiento biológico y el nacimiento en su totalidad. Pero existe una regla general de identidad y renacimiento que gobierna todos los grados de crecimiento, empieza con la separación y termina con la unión al objeto deseado. La separación del objeto deseado produce una crisis cuyo resultado general es el aislamiento hacia la búsqueda y finalmente la adhesión hacia el nuevo objeto deseado.

Luego el individuo obtiene el objeto deseado, su flor de esperanza, la ansiada búsqueda de la madurez. Pero

debe seguir aún más adelante, desarrollando simpatía, resistencia a las viscitudes, paciencia y sentido de orientación. Estos principios gobiernan una sucesión de identidades muchas de las cuales deben ser afrontadas por todos los individuos. La identificación también tiene sus reglas generales que empiezan percibiendo el valor de un objeto y el aumento de interés en él, incrementando la voluntad del sujeto para actualizar el valor real y unirse a él. Así es como, en los primeros años de nuestra infancia, el afecto, el interés y la voluntad acompañan a la percepción sensorial, la conceptualización y la intelectualización. Los motivos para percibir los valores en la edad temprana nacen de estímulos inconscientes; posteriormente la conciencia e intelecto más avanzados pueden jugar un papel más importante en la evaluación y el proceso de identificación.

Los períodos más intensos de renacimiento son a la edad de los dos años, la adolescencia y, en la edad mayor, durante el proceso de integración final. Todos estos períodos están estrechamente unidos a la orientación del valor. En el período anterior a la integración final, crece con nosotros el conocimiento del dilema de la existencia del hombre. Afrontamos la naturaleza de la vida y la muerte, la alegría y el dolor, la creatividad y el estar ocupado sin hacer nada. En resumen, el conocimiento de tantos "yos" y "no yo" constantemente lo impele a uno a hacer un inventario de la propia persona. Posiblemente Kamal, un joven adulto, producto de dos culturas, nos dio una mejor descripción: "¿Cuál de estos dos "yo" soy "yo"? ¿Es el verdadero "Yo" ese ego familiar que pertenece a la clase de los tenderos? o ¿soy aquél que vence todos los obstáculos, para estudiar en la universidad? ¿Quién sabe si mi verdadero "yo", es el vendedor profesional o el imnovador de un nuevo negocio? ¿El buen hijo, el bondadoso o el astuto empresario? ¿Seré el heroico y orgulloso turco de lejanos días o el imitador de hoy; de orientación

musulmana o de nacionalidad occidental; el aventurero que me arrastra a dejar mi vida de comodidades o el reticente que me controla? ¿Cuál de éstos es el verdadero "yo"? ¿El "yo" que me critica, o aquel que comete los errores? ".

Si un hombre afronta su dilema existencial, entonces su tarea no es aquella de entregarse tres horas a la semana a un psiquiatra, sino penetrar en un estado de ansiosa búsqueda que requiere una concentración completa y una intromisión hacia el "moratorio existencial". "Existencial" es un adjetivo usado aquí para diferenciar este estado de ansiosa búsqueda del moratorio sociopsicológico que Ericson nos muestra como un pre—requisito de los adolescentes para llegar a la madurez en sentido social. Aún así, los procesos de moratoria existencial y sociopsicológico son ambos instrumentos de renacimiento. El de moratorio sociopsicológico nos provee de medios de renacimiento como hombres sociales, y en el estado transcultural la moratoria nos provee de medios de renacimiento total. Para abreviar, el estado transcultural del crecimiento humano es un estado universal, sin tomar en cuenta el tiempo, el lugar o el grado de cultura, y se caracteriza por la satisfacción, la certeza y la búsqueda de la verdad, las cuales son manifestaciones de estímulos relacionados con el sexo, la preservación y la actividad respectivamente.

Aún más, este estado, no es únicamente universal, ni es el único en el que todos los hombres son iguales, sino que igualmente importantes son los mecanismos y leyes psicológicos que producen este estado; son universales sin tomar en cuenta los nombres o títulos que se le otorguen. He usado este término de "moratorio existencial" para señalar los mecanismos del renacimiento total. Mi conocimiento de la persona integrada del Oriente y el Occidente me lleva a confirmar la universalidad del moratorio.

Experimentalmente, aquellos que buscaron renacimiento en el estado transcultural, adoptaron un mecanismo existencial que empezaba con un alejamiento de su estado previo, seguido de búsqueda, ansiedad, un vago conocimiento del nuevo estado, un aumento de ansiedad y afecto por ese estado, lo mismo que el esfuerzo, la devoción, la confianza y la esperanza de identificarse con él. Es entonces que ocurre el renacimiento en estado universal, directa e indirectamente, guiándonos hacia lo íntimo, una evolución interior de la vida y, finalmente, la unión con ese proceso interior.

A pesar de esto, la forma que toma el mecanismo de renacimiento en su integración final está influenciada por la cultura, lugar y tiempo en los que el individuo haya vivido. La cultura, europea que alcanzó el estado final de integración a través del desarrollo del razonamiento y de medidas extremas de seguridad, ha creado el psicoanálisis, especialmente las escuelas freudianas, jungianas y frommianas, y más recientemente la logoterapia y la terapia existencial. En la cultura del cercano Oriente, debido a la inseguridad externa, una observación de la ineficacia de la fe por sí, y el racionalismo para asegurarse certidumbre, se formó un arte de renacimiento, conocido históricamente en Sufismo como "tarigat" (senda), en contraste a "shar'iat", que apoyaba la ley religiosa. En forma más directa, el lejano Oriente, talvez debido a su extensa población y a su acercamiento a la naturaleza, desarrolló las "formas de liberación". En la actualidad, estas tres formas son parecidas la una con la otra, si bien no idénticas y se pueden resumir en una frase: "mecanismo de renacimiento".

En el Cercano Oriente, el mecanismo de renacimiento, de integración final, se lleva a cabo en dos etapas psicológicas, estando las dos correlacionadas. En

resumen, los sufistas aseguran que un investigador afronta dos tareas importantes: disolver su estado presente (fana), y reintegrarse nuevamente. "A no ser que estés desintegrado, podría yo integrarte nuevamente". Nos referimos a desintegración, a la muerte del yo—convencional; reintegración significa renacimiento en el yo—cósmico. "Fana" es la erradicación del "yo"; "baga", el proceso de llegar al "Yo". En vez de estar relacionado con el yo—intelecto parcial, la reintegración significa sacar a la luz los secretos de la personalidad total. En sentido práctico, despejar nuestra conciencia de lo que Rumi llama ficción, ídolos y falsedades, purificando el corazón de avaricia, envidia, celos, dolor e ira, para poder alcanzar las cualidades de un espejo y reflejar la realidad dentro de nosotros mismos. De hecho "fana" quiere decir una liberación del yo—intelecto, y "baga" una afirmación del amor y la verdad. Yendo a través del proceso de renacimiento, se reconoce el principio de diferencias individuales. En otras palabras, renacimiento en integración requiere de: I) despego de los valores externos como la fama y la riqueza; II) la selección de un guía; III) desligarse de disfraces interiores; IV) soledad intencional; V) viajar y llegar, al estado de la nada; VI) integración hacia el "todo".

No como las culturas Islámicas y Occidentales, que obligaron el hombre a llegar a la psicoterapia y el "arte del renacimiento" a través del desarrollo intelectual y religioso, respectivamente, la cultura del Lejano Oriente llegó al arte de liberación como en el Taoismo, Vedante, Yoga y especialmente el Budismo a través del desarrollo de un rígido orden social. El convencionalismo formó un falso yo en el individuo, lo cual fue un reto para la verdadera naturaleza del hombre y finalmente se sintetizó en el verdadero yo, llegando allí a través del proceso del "arte de liberación".

En la India, hechos históricos dieron cabida a un sistema de castas que marcó un límite al crecimiento personal de cada individuo desde su nacimiento hasta su muerte. Cada casta trazó un molde de comportamiento, desarrolló filtros de comunicación, variaciones particulares del idioma, frases y actitudes, adquiriendo un sentido de co–relación. La reacción hacia este sistema social, el cual era predeterminado o inevitable, fue una forma de cosmología que, de la emergencia del "Bhagavad–Gita" al Budismo, ha servido como un camino progresivo de liberación del convencionalismo –esto es, un proceso de relacionar al hombre a su propio destino en vez de limitarlo a un sistema de castas.

Similarmente, la cultura china desarrolló un sistema de orden social que hizo que la existencia del individuo estuviera sujeta a la familia, la comunidad y el sistema social como un todo. Cual una reacción al Confucionismo, el Taoismo se desarrolló como un esfuerzo para traer al hombre de regreso a su realidad original.

El arte de liberación del Lejano Oriente comparte características con ambas; la psicoterapia moderna, y el "arte de renacimiento" del Cercano Oriente. En estos sistemas no hay doctrina por que no están de acuerdo con una escuela de filosofía. Todos son individualistas y están especialmente preocupados con el renacimiento del hombre. Y si en este cuadro presentamos la imagen de Dios, esta imagen es para el hombre como transferencia, no un hombre para Su gloria. Estos procedimientos actúan como una partera, separándolo de un estado antiguo, para renacer en uno nuevo.

En la tradicional filosofía hindú, el arte de liberación era un paso del crecimiento de la personalidad del hombre, conocida como "vida silvestre". Después que el hombre ha desempeñado su rol social como miembro de

su comunidad, después de haber logrado el honor de ser esposo y padre y ha completado su deber social de educar a sus hijos para la sociedad, entonces él, si despierta, se inquietará con su dilema existencial. Tomará con valor el paso al "aislamiento de la camaradería", la separación de sus seres queridos, para contemplar y adoptar alguna forma de análisis personal y tratar de encontrar su verdadero yo. Este proceso es esencial cuando recordamos que al comienzo del estado de integración final uno encuentra que la vida convencional es un obstáculo a la vez de ser el medio para obtener el verdadero yo. No es posible la vida sin vivir en sociedad, y sin embargo uno no puede obtener la integración final sin abandonarla. En otras palabras, sin ser primero un Confucionista, esto es vivir estrictamente de acuerdo con las normas sociales, no tiene uno las bases para hacerse un Taoísta, un liberado total.

En el Budismo Zen, la liberación del "maya", esto es las instituciones sociales, el velo de la lógica y el idioma, del convencionalismo y de la forma como este amolda nuestro carácter, expande nuestro conocimiento (satori). De hecho, este proceso de liberación empieza con la vida en sociedad, y puede ser expresado en términos de progreso desde un estado de vida hasta el próximo, de la fijación ambiental y materna a la relación de objetos y posesiones de la niñez, al mundo de la utilización en la adolescencia, y a la actividad y provisión en sociedad. En ésta continua re—encarnación (término simbólico para el renacimiento continuo), de una etapa a otra descubrimos que 'maya' no es una realidad. Comprendemos que es una ilusión y tratamos de liberarnos de nosotros mismos. Este conocimiento produce una gran ansiedad y demanda una búsqueda más profunda de comprensión. En este estado es que uno comienza el moratorio existencial, es su propia tarea encontrar la verdad acerca de él, y por él mismo. Pero el guía (gurú) es necesario. El sitúa al estudiante en

un plano en el cual pueda liberarse y llegar a conocer la situación; el guía crea situaciones contradictorias que el estudiante debe resolver. Por ejemplo, el estudiante se da cuenta de que el "maya" en sí, es una necesidad y un obstáculo. El estudiante debe practicar en situaciones específicas y resolver las contradicciones, quién sabe si a través de la percepción del objeto amado.

De esta manera el conocimiento del papel del "maya" y su artificialidad, crece gradualmente. Una vez que el "gurú"ha resuelto el conflicto, puede servir de guía hacia el camino de la liberación. De hecho en el Zen como en el Sufismo del Cercano Oriente, la relación del guía con el que busca parece, culturalmente hablando, autoritaria, pero verdaderamente no lo es. Dos almas están comunicándose constantemente. Comparten significados; uno da, dirige y estimula, el otro recibe y desenreda nudos de estructura física. No quiere decir que el novato obedece las órdenes, sino que es receptivo a los cambios evolutivos. Mientras más trasciende el que busca, necesita de menos dirección del guía. Esta dirección suscita un renacimiento y el guía sólo sirve como una transferencia en este sendero. Por intermedio de esta dirección, el estudiante pierde el 'maya"; se vacía y no siente tedio mientras no hace nada; al mismo tiempo es receptivo a todo. Porque llegar a ser totalmente consciente y totalmente responsable, significa unidad, integración y conocimiento.

De acuerdo a Suzuki, el mecanismo de la liberación involucra cinco pasos, el primero y segundo paso son que "mucho" proviene de "uno" y "uno" es "mucho" (Sho chu hen, hen chu sho). Ellos están correlacionados y es por el proceso del pensamiento que ellos son opuestos el uno al otro. Vale mencionar que Rumi también defiende la liberación de esta contradicción y demuestra la unidad de "uno" y de "mucho" comparando las discretas uvas (semejando la realidad de

muchos) al jugo de uvas (el mundo de la unidad). La inter—relación de estos pasos respalda el hecho de que es el principio de la oposición lo que hace cada realidad significativa. El tercer paso es uno transitorio y se relaciona con la vida del estudiante. Los dos primeros pasos se convierten en cognocitivos y el estudiante se convierte en una personalidad viviente, percibiente y anhelante. En este proceso de ir de "uno" a "mucho" y de "mucho" a "uno" (sho chu sho), el estudiante percibe no solamente su procedencia de sho, sino que reconoce que la dualidad está en maya y en su mente. El cuarto paso, Ken chu shi, es un lapso en el cual el estudiante se protege a sí mismo de retornar al mundo de la dualidad. Este paso es la vida misma y existe apartado de las paradojas intelectuales. La vida real de uno empieza aquí mismo y aquí mismo empieza toda actualidad. El quinto paso, "Ken chu to" es la reafirmación y actualización del cuarto, el cual se compara con el estado de "reza" (satisfacción) en el Sufismo del Cercano Oriente.

Indudablemente existió en la historia del Occidente un mecanismo similar de renacimiento individual. Un ejemplo vívido de este renacimiento en creatividad es Goethe. Ni los críticos literarios, ni siquiera un psicoanalísta freudiano como Eissler tuvieron éxito en descifrar el genio de Goethe, ambos notaron la falta de métodos y fundamento teórico. Pero aún así, llegaron a comprender que la personalidad y renacimiento de Goethe servirá para enriquecer las bases del sicoanálisis Occidental y trascenderá hacia la sabiduria Oriental.

Goethe alcanzó un estado de ser, que de haber sido comprendido a tiempo, hubiera ahorrado al Occidente un siglo de búsqueda para responder el dilema del hombre. Pero el Occidente debía seguir su curso cultural y llegar al entendimiento de las fuerzas inconscientes con una previa explicación del consciente,

encaminándose así al desarrollo del psicoanálisis. El descubrimiento del psicoanálisis en el Occidente como técnica, puede llegar a ser el medio de liberación en ambas culturas, Oriental y Occidental. Sin embargo no es posible esta tarea sin antes modificar en alguna forma las suposiciones teóricas del psicoanálisis. Específicamente, debe estar relacionado a la teoría integrada del hombre y a la teoría universal de la cultura, la cual abarcará la enorme variabilidad del crecimiento humano de la psicosis al estado final de integración en la personalidad adulta. Citemos, por ejemplo, la interpretación del estado transcultural sin enmendar las suposiciones teóricas del psicoanálisis, será derrotada, como es evidente en **"La interrogante de la identidad"** de Wheelis, y en **"La Auto – transformación"** de Fingarette.

Es casi evidente que ambos autores escribieron sus libros basados en experiencias personales, su conocimiento de los dilemas existenciales y de su observación del problema de identidad en nuestros tiempos. Cada uno de ellos, después de su despertar —esto es, de su separación de los valores tradicionales y su propio yo social —cayeron en un predicamento del dilema existencial de la vida y se hicieron estas preguntas cruciales: ¿"Quién soy"? y ¿"A dónde voy"? Su identidad previa afrontó su renacimiento potencial: ser contra el llegar a ser. Estaba en pleno conocimiento de este estado de dilema existencial, y reflexionó: "Como el hombre llega al conocimiento de sí mismo separado de su ambiente, de sus compañeros, la unidad original de la vida con su matriz se pierde . . . La hombría del hombre depende de su alineación y conocimiento de la mortalidad".

Esta alineación existencial es el comienzo del renacimiento a la integración final de la personalidad adulta. Pero ni Wheelis ni Fingarette percibieron que

con la comprensión del dilema existencial, el hombre se aferra al borde del estado transcultural mientras es arrastrado por las fuerzas culturales. Es por esto que no puede obtener una ayuda total de los mecanismos culturales. En cambio debe descubrir un nuevo mecanismo para facilitar el proceso de renacimiento en la integración final de la personalidad adulta. Y en vez de encontrar el concepto de "moratoria existencial" para resolver su dilema, Wheelis adoptó un "moratorio socio–cultural", parecido al de Erickson, para transar con el problema de ayudar al hombre a ingresar al tercer estado de crecimiento humano. En resumen, la materia de que tratan estos dos libros se relaciona con el estado transcultural, pero la solución sugerida surge del estado cultural y de una teoría limitada del hombre.

A pesar de esto, algunos psicoanalistas y terapeutas, entre los que se encuentran: Harry Stack Sullivan, Karen Horney, Erich Fromm, Victor Franke Arthur Guirdham, y Harold Kelman, han descubierto que las ideas limitadas que tuvo Freud sobre la naturaleza del hombre se debieron básicamente al tiempo en el que vivió. Es muy posible que si hoy viviera Freud, no sería un freudiano ortodoxo. Erich Fromm ha contribuído enormemente a una evaluación crítica del pensamiento de Freud y a redefinir sus conceptos en términos de la relación del hombre con la naturaleza y con sus congéneres. Frankl, fundó un colegio de logoterapia y al hacerlo extendió el concepto freudiano de realidad, e introdujo la importancia de valores y metas en la terapia. De esta manera, Frankl ha relacionado la técnica del psicoanálisis al segundo plano del crecimiento humano, esto es, el plano cultural. Mientras que hombres como Suzuki y Watts han introducido la sabiduría Oriental al Occidente, Kelman ha analizado profundamente la forma en la que el Occidente se acerca a la raíz de la sabiduría Oriental y ha explicado el estado oriental de integración final. De igual forma, Karan

Horney, trasciende el psicoanálisis, identificando nuevas fuerzas del inconsciente en el hombre y la sociedad. Creo que estos estudios contemporáneos del psicoanálisis, junto con el progreso de la voluntad física del hombre, gradualmente lograrán desentrañar las más profundas potencialidades del hombre.

Pero lo que más se necesita es una técnica universal basada en la herencia Oriental—Occidental, la cual aumentará la comprensión de la situación del hombre en la historia en el cosmos. Además, una técnica nueva como ésta debe ser apropiada para guiar a todo tipo de individuo de un estado perturbado al de completo desarrollo. Deberá ser flexible. Esta cualidad universal requiere que un nuevo mecanismo de desarrollo humano esté relacionado con una teoría integrada del hombre y una teoría amplia que abarque los estados culturales existencial y natural.

En un próximo artículo propongo tal nueva técnica, es decir, el análisis síquico—cultural como una forma de descubrir los principios de la conducta (el orígen de la acción) en el hombre, sociedad, lugar y tiempo. El análisis sicológico—cultural como técnica, trata de descubrir las contradicciones que existen entre estos principios y finalmente sugiere como pueden ser resueltas de tal forma que las sucesiones de renacimientos terminen en una integración final, donde el hombre, en lugar de clamar ' Pienso, por lo tanto existo", puede decir: "Vivo, por lo tanto existo".

APLICACION A LA TERAPIA DE JOVENES ADULTOS

Se presenta una pregunta: ¿Cómo es posible que este camino tan traicionero hacia el renacimiento sea una posibilidad para el hombre del presente? ¿Cómo nos puede beneficiar? Yo creo que en el pasado, esta

"búsqueda del alma" fue una tarea que estuvo al alcance de pocos, pero ahora el ego fuerte de los jóvenes adultos que experimentan grandes ansiedades, los hace estar preparados para la integración final. Si las facilidades educacionales no desperdician sus oportunidades, y si la sociedad les permite experimentar su rol social y su responsabilidad, que están preparados a recibir a más temprana edad, entonces su conocimiento puede ser encaminado hacia un renacimiento final. Aún más, puede contribuir el renacimiento de jóvenes científicos, que están fragmentados debido a la sobre–especialización líderes religiosos y educacionales que buscan nuevos marcos de referencia; y líderes políticos y sociales que están interesados en una paz permanente, y aún el no–intelectual que con el corazón puro, sólo desea la verdad. Aunque este proceso de renacimiento está al alcance de todos, es un pre–requisito para los psicoterapeutas y consejeros. Como medida, contribuye al esclarecimiento de los conceptos de salud y lo relaciona con los planos de desenvolvimiento del hombre. :De manera que en el estado natural, la salud es la satisfacción de los estímulos; en el estado cultural es el concepto dinámico que requiere de algún grado de tensión para transcender el estado de "uno"; y es sólo en el estado transcultural que la salud es constante y está sumergida en un proceso creativo. En términos de progreso, las cualidades del estado de integración final sirven como un indicador dirigiendo todas las fuerzas culturales hacia el dramá final de renacimiento del hombre.

CONCLUSION

Sin tomar en cuenta las diferencias de idioma, cultura y tiempo, ciertos individuos de varias culturas Orientales y Occidentales han adoptado la misma meta de experimentar la integración final; más aún, la realidad detrás de las formas que han adoptado, es parecida en

todo. El nombre no tiene importancia, es la experiencia la que es la misma. El común denominador, el proceso de abrirse paso, viene con la experiencia interior de la vida. Esto es esencial por el resultado y no por el proceso. Resulta en una certidumbre, un positivismo y una actitud madura. También está sintetizado en un estado de receptividad conocido en el Taoísmo como el "no–conocimiento"; en Budismo Zen como "vacío"; en Sufismo como "la nada" y "pobreza" y en las obras de Alghazzali y Guirdham como "lo anulado".

Como resultado de esta experiencia de evolución interior, biológica y social, nos damos cuenta de que la lógica Aristotélica es un arte del verdadero pensamiento y no tiene nada que ver con el arte de vivir. Pero en el otro plano nos damos cuenta de que la lógica de vivir, crecer y renacer es dialéctica. Es esencial comprender que esta realización de perfección a través de la lógica dialéctica es compartida por todos; Taoísmo, Budismo Zen, Sufismo, Psicoanálisis Freudiano "socioanálisis" Marxista. Renacimiento en el nuevo estado físico que brota de un conocimiento del conflicto existente y su resolución. Cuando el novato cae en un dilema existencial, lo cual sucede al presentir un conflicto socio–individual, o un conflicto de naturaleza humana, está preparado para el renacimiento. Este estado de conocimiento es conocido por todos y sin esta necesidad de mejoría o psicoterapia, ni el maestro Zen ni el analista podrán contribuir a la vida de nadie. Estos mecanismos para estimular los cambios de personalidad, producen ansiedad, la que a su vez es fuente esencial de energía síquica en la búsqueda de renacimiento final. La naturaleza de esta ansiedad se diferencia del ansia neurótica. Es la razón entre el conocimiento del objeto amado y su propio estado de insuficiencia. Es la esperanza y el temor a esta experiencia visionaria que hace su ansiedad diferente a la del enfermo mental. Conoce su ansiedad y no huye de ella, porque escapar de

ella significa una falta de valor para obtener su meta. Este concepto de ansiedad se enfoca en otro elemento común, evidente en todas las escuelas de psicoterapia: específicamente los caminos hacia la voz interior (Jung), la buena vida (Rogers), 'satori' (Budismo Zen), renacimiento en su totalidad (Sufismo) y el hombre plenamente nacido (Fromm).

LA NATURALEZA DE LA LOCURA

La sabiduría y filosofía populares han sostenido siempre que lo divino está muy cerca de la demencia. En la literatura hay amplios ejemplos de ello. En la inglesa, por ejemplo, va desde Lear y Hamlet, pasando por Moby Dick, hasta la novela y poesía modernas. Esta opinión de la vecina relación entre algunos estados demenciales y la iluminación mística está recibiendo confirmación de la sicología y sicofarmacología modernas. Comenzó con la experimentación médica con aquellas drogas llamadas "sicotomiméticas" —esto es, drogas que, se pensaba, podían inducir a síntomas temporales de sicosis como un medio clínico de estudiar la naturaleza de la demencia. Posteriormente se hizo claro que las drogas sicoactivas o sicodélicas (como se las llama actualmente) podían ser utilizadas——con una cuidadosa atención de las reacciones del paciente——para beneficiosos viajes por la siquis de una persona. La obra **"Variedad de Experiencias Sicodélicas"**, de Jean Houston y Robert E. L. Master, es el mejor informe de las investigaciones en la química de la conciencia.

Desde otro ángulo —el sicoanálisis— ha surgido una poderosa opinión sobre lo que es la cordura y lo que no lo es. **"Vida contra la Muerte"**, el libro de Norman O. Brown, y **"Cuerpo de Amor"**, del mismo autor, examinan la afinidad entre la demencia (tanto demoníaca como divina) y la normalidad. Concluye que "el enfermo llamado hombre' está enfermo por su ego, y que sólo rompiendo la ilusión de la personalidad podrá la humanidad encontrar la felicidad y su realización. La

novela **"Lilith"**, de J. R. Salamanca, es un clásico moderno que describe gráficamente el examen teórico hecho por Brown y otros tales como R. D. Laing, en **"La Polítca de la Experiencia"**; y Wilson Van Dusen en **"La Profundidad Natural del Hombre"**. En una escala menos cósmica pero igualmente valiosa está la ficción (autobiográfica– **"Jamás te Prometí un Jardín de Rosas"** de Hanna Green. Una excelente conceptualización de las relaciones entre los estados sicóticos, extáticos, artístico– creativos y medidativos se encuentra en el libro **"Cartografía de los Estados de Extásis y Meditación"** de Roland Fisher.

En esta sección, Elsa First describe las "realidades alterandas" de cuatro científicos modernos que han estudiado las presiones sociales que generalmente obligan a los individuos a aceptar el mundo de acuerdo a ciertas líneas que conforma el grupo. (El artículo fué escrito como una introducción a dos entrevistas––una con John Lilly y otra con Phillys Chesler, para la revista "Changes".) Y Wilson Van Dusen, ex–sicólogo jefe de un hospital mental, relata su experiencia con pacientes que aseguraban estar bajo la influencia de entes no humanos ontológicamente independientes––o sea, espíritus. Es un artículo especialmente significativo debido al creciente interés en las dimensiones ocultas y paranormales de la vida.

LA NATURALEZA DE LA LOCURA
VISIONES, VIAJES Y NUEVAS INTERPRETACIONES DE LA LOCURA

Elsa First.

El trabajo de John Lilly es casi el caso perfecto para quién quiere repasar la relación entre creatividad y "locura". Para comprender a Lilly, tienen que verlo en el contexto de la historia de la religión: como un hombre que ha tenido ciertas experiencias "religiosas" en una sociedad post–religiosa.

También deben verlo en términos de historia de la ciencia: como un científico que, en buena tradición científica, vio la necesidad de dudar de algunas aseveraciones fundamentales de la ciencia misma. Una de las cuales fue, que la ciencia debería tratar solamente con eventos "externos" que, por no ser únicos, puedan repetirse. Si esto les parece demasiado alarmante, tengan calma. También deberán considerarlo en términos de la historia de la psiquiatría.

La psiquiatría pretende decir que la persona que ha tenido ciertas experiencias únicas que ninguna otra persona entiende, comparte o percibe (por ejemplo, experiencias alucinatorias) que luego insiste en darles valor "real" y luego no acepta reducirlas al contenido proyectado de su mente, está "loco". John Lilly tomó esta extraña posición, y al hacerlo se unió a otros muchos que están formulando interesantes preguntas sobre la definición convencional psiquiatrica de

"locura".

¿Qué sucedería si una persona que ha tenido estas experiencias únicas logra que la sociedad acepte su versión de ellas? . ¿Qué sucedería si, como en algunas teorías increíbles formuladas por la ciencia, pasa mucho tiempo antes que alguien llegue a aceptarlas? . ¿Y si viviera en una sociedad—como muchas sociedades indias americanas que creen que los sueños son tan reales como la vida cotidiana, y que se puede obtener a través de ellos importante información de cómo conducirnos en la vida, y de cómo tratar con el mundo de los espíritus?

¿Como es que John Lilly llegó a esta posición tan difícil de defender. El motivo que invade la mente de Lilly desde los días del delfín hasta sus últimos numerosos cambios, es su deseo de "abrigar" ideas. En **"Mente del Delfín"**, escribió:

> Este concepto peculiar de "abrigar" ideas,
> nos libera de ser "serios" sobre estas ideas.
>
> Así podemos observarlas, saborearlas, y aún
> experimentar posibles realidades postuladas por
> ellas, y salir ilesos . . .

Esta idea surge transformada y más difícil de comprender en **"El Centro del Ciclón"** como:

> "Desde la provincia de la mente, lo que yo creo
> que es verdad, es verdad o puede llegar a serlo
> dentro de los límites que se puedan encontrar
> experimental y experimentalmente".

Entre estas dos versiones, John Lilly "abrigaba" muchas ideas curiosas en sus experimentos con el LSD., por ejemplo, la idea de la existencia de seres superhumanos que afectan nuestras vidas. El descubrió

que "abrigando" esta idea como él lo explica, programándose a sí mismo a creer en la posibilidad, lograba conocer a estos seres y experimentarlos como extraordinariamente reales. (Con entrenamiento, las personas pueden producir estas experiencias en estado de trance: esto es, poder tener una experiencia visual de un ser "mitológico" el cual pensamos que existe temporalmente). Las personas que se tropiezan en estas experiencias visionarias con o sin drogas, muy a menudo se asustan y creen estar "volviéndose locos", particularmente si las imágenes parecen estar fuera de control, y con intensa ansiedad "regresan a la realidad" lo más pronto posible. Lilly decidió que experiencias como éstas no eran una evidencia de locura.

John Lilly, al igual que Tim Leary, ha estado siempre ferozmente consciente, que el 'establishment" piensa que él se arriesgó a hacer explotar su mente, explorando estados alterados del consciente, y muchos dirían que rayó en lograrlo. Pero si Lilly explotó su mente, lo hizo en una forma que nos hace dudar de las nociones verdaderas de "cordura" y "locura". Esto es exactamente el punto central de lo que trata su trabajo, y así está dispuesto a admitirlo.

¿Qué es cordura? ¿Es cordura estar sólo en contacto con la realidad ordinaria y cotidiana? ¿Qué si existe una forma más elevada de cordura, la que es accesible a todas posibles experiencias de la mente humana, y capaz de "aceptar toda forma de significado" en estas experiencias (aunque lo que tenga significado en un estado del consciente, no tenga sentido en otro, y viceversa) y "entonces" tratar de integrarlas de otra manera? Porque esto es exactamente lo que John Lilly dice estar haciendo. Tratando de integrar experiencias alternas de realidad. Como dice:

"Construía un modelo que incluya el concenso de la

realidad y el nuevo, en forma más breve e inconclusa. No importa cuán dolorosas sean las revisiones del modelo, asegúrate de que incluyan ambas realidades".

¿Consenso de realidad? ¿Pueden mirar una realidad sólida, tangible y ordinaria como una opción? Esto es lo que los expliradores del consciente nos dicen: lo que llamamos "realidad" es solamente un consenso de la realidad, "una de las muchas descripciones del mundo, todas las cuales dependen del estado consciente del que las describe. Y mucho de lo que convencionalmente es considerado "locura" es simplemente una característica del organismo humano operando en forma distinta de la que se espera en la vida cotidiana.

Una forma vívida y simpática de ver esto es a través de Carlos Castañeda. El drama central del aprendizaje de Castañeda, desde su encuentro son Mescalito, es la lucha por admitir todas sus experiencias visionarias, alucinatorias y no —ordinarias, como "reales". Tratando de reducir estas experiencias a una explicación en términos de realidad ordinaria, experimentaba muy a menudo ansiedad aguda y desorientación cuando no podía encontrar la forma de hacerlo. Don Juan sigue tratando de mostrarle que eso no es lo más importante: sólo hay diferentes clases de 'realidad'.

En el clímax de aprendizaje de Castañeda, casi al final de su tercer libro **"Viaje a Ixtlán"**, Castañeda ingresa al mundo de la brujería tan de lleno que, estando solo, sentado en una loma, conoce a un coyote que le habla muy silenciosamente.

Al día siguiente, don Juan le explica:

"Lo que te detuvo ayer, es lo que la gente te ha estado diciendo de cómo es el mundo. Como tú vez, desde que nacemos, la gente nos dice que el mundo es

así o asá . . . y naturalmente no tenemos otra alternativa que la de ver al mundo de la forma como la gente nos dice que es. Ayer descubriste un mundo como te lo enseñaron las brujas. En ese mundo, hablan los coyotes y también los venados . . . y todas las criaturas vivientes. Pero lo que yo quiero que aprendas es a "ver". Quizás sepas ahora que el "ver" sólo sucede cuando nos escurrimos entre los dos mundos, el de la gente ordinaria y el de la brujería. Ayer creíste que el coyote te habló . . . pero . . . creer esto en el mundo de la brujería es estar considerado parte del mundo de las brujas . . .y no creerlo es estar del lado del mundo del hombre ordinario".

Poco después, Castañeda le pregunta a don Juan si no le pudo enseñar a "Ver" sin llevarlo a esas situaciones extremas de peligro al vincularlo con la brujería. Don Juan le contesta:

"No. Para poder "ver", uno debe aprender a mirar al mundo desde otro ángulo, y la única forma es a través de la brujería".

En ese instante es que nos damos cuenta de hacia donde encaminaba don Juan a Castañeda en sus diez años de aprendizaje. No le enseñaba solamente la brujería. Le estaba dando una descripción alternada de realidad, tan vívida que nunca más podría considerar la realidad ordinaria como la única.

¿Realidad? En algunas circunstancias, la tela de la realidad diaria se ralea. Lo puede hacer al acercarse a su propia muerte. Como lo menciona Lilly, esto también es una parte de la enseñanza de don Juan: estar siempre pendientes de la cercanía de la muerte.

Lilly nos dice ahora que es desde su encuentro casi mortal con sus "guardianes" que obtuvo sus

experiencias de otros "espacios" como si fueran reales. En **"Ciclón"**, su "transformación" se presenta gradual vacía y mudante: "Había momentos en los que negaba estas experiencias . . . nada valía que no fuera mi propia imaginación. Habían otros momentos en los que sentí que tenía una verdadera realidad y tenía un sentimiento de la certeza de su validez . . . Lo que aún tengo adherido a mí es la concepción de realidad que sentí allí durante esas experiencias".

"Transformación" querría decir que sus experiencias disparatadas de internarse en los "espacios guardianes", con LSD o sin ella, eran coherentes y plenamente aceptadas como prueba de una afectuosa conciencia divina en el cosmos; los "espacios lejanos" podrían ser completamente externos en vez de espacios interiores en el marco religioso. Esta conversión se cristalizó como se dice que deben hacerse las conversiones cristalizadas, alrededor de una resolución de angustioso conflicto personal. Hubo una sesión de terapia de LSD dispuesta para trabajar en su problema de ser un "friamente lógico y desamorado computador". En la sesión, atravesó "la noche obscura del alma" siendo un insignificante programa en una insignificante computadora cósmica. Entonces sus "guardianes" disfrazados como computadores robot trataron de "devolver un poco de amor" al robot —Lilly. Recobró sentimientos antiguos de cariño hacia su madre.

"Durante los siguientes días experimenté y sentí el amor con la misma intensidad que lo había hecho en mi niñez, atravesé toda forma de emociones que ya había estado bloqueando . . .debido a mi "conocimiento científico". Por primera vez empecé a considerar que Dios existía verdaderamente en mí . . . Las experiencias que tuve en el tanque de experimentos . . .con entidades . . .con ambos (guardianes) fueron un aspecto compartido y organizado del universl, el

encadenamiento".

Recobrando el amor, desligándose y quebrando el marco científico, se reconstruyó. Lilly empezó por abrigar creencias en las entidades para poder re–experimentarlas. Ya estaba libre para ver la 'realidad consensual" ordinaria como sólo un "molde' construído por la mente. Y para decir que nuestras experiencias sobre la realidad dependen del "sistema de credo" que se nos da.

(Nuestro modelo consensual depende de la distinción clara entre el sujeto y objeto de un consciente ordinariamente despierto, una distinción que hemos estado socializados a hacer desde la niñez. Esta distinción desaparece en los estados místicos. Aquí es donde interviene la nueva lógica post–Aristoteliana de G. Spencer Brown–mencionada (por Lilly) como la última novedad para las mentes matemáticas. La lógica Aristotelania también se basa en la distinción entre el ser y el objeto. ¿Nuestro sentido de lo real depende en ser un "yo" distinto en un mundo de objetos palpables? ¿O podemos considerar los estados místicos como una intuición de unión real entre nosotros y el cosmos?)

En **"Ciclón"**, Lilly nos dice que leer las obras de R.D. Laing le ayudó a resolver intelectualmente, a tomar los espacios como reales sin llegar a considerarse loco. La gente se considera loca si no puede surgir a voluntad de sus estados alterados, o si hablan de sus visiones en una forma que perturbe a sus asociados. ¿Pero es la solución "psicótica" del conflicto idéntico con la solución de conversión religiosa? ¿O están las diferencias psicológicas separadas de si la solución tiene acogida? ¿O prueba su adaptabilidad devolviendo a la persona hacia la realidad ordinaria en una nueva forma?

Los exploradores de los estados alterados del

consciente dicen que el hombre tiene un vasto potencial para otras formas de experimentar la realidad, que la racionalidad occidental ha suprimido o lo ha hecho tabú, llamándolo infantil, enajenado o extrasensorial. Don Juan regaña a Castañeda por moverse continuamente entre sólo dos "puntos"; "sentimientos" y "comprensión" Dice que en total son como ocho "puntos" o posiciones de la mente humana. ¡Cómo nos gustaría saber cuáles son esas otras seis posibilidades! Pero, aunque las supiésemos, ¿podríamos, usarlas en la América del siglo veinte? Lo que nos lleva por una cómoda posición y una opinión social de la locura, y lo que dijo R.D. Laing . . . .

"Yo tomo a la esquizofrenia como un hecho', dijo Laing en el Hunter College, en su reciente visita a Nueva York. "Pero no tengo ninguna objeción a que la gente la investigue y hable de ella como una "hipótesis" . . . En mi acceso a una persona diagnosticada como esquizofrénica" evito que esto se interponga entre nosotros . . ."

¿Qué está planeando Laing? Parte de su esfuerzo es hacernos sentir genuinamente que al "loco" le debemos el mismo respeto humano que le damos al "sano". Está tratando de alejar de una vez por todas el tratar a los esquizofrénicos como unos parias, actitud que se filtra siempre que observamos la esquizofrénia como un síntoma conocido del desorden mental. Esta es una razón por lo que Laing trata de ver la esquizofrénia como un rompimiento del proceso social en vez de un problema individual. Mientras más miremos la locura como lo hizo la gente en los tiempos de Shakespeare, como una señal de que algo anda mal en el estado de Dinamarca, lograremos respetar más al loco.

Estas son algunas de las cosas que dijo Laing en un seminario al cuerpo psiquiátrico de un hospital de

práctica médica, cuando le preguntaron su definición de locura:

En **"El Yo Dividido"** dije que la psicosis es ocasionada por el grado de alejamiento, entre la gente. Esta no es una definición de locura, sino una circunstancia social sobre la que se hacen atribuciones de locura . . . Algunas personas piensan que están fuera de ello . . . ese significado y realidad es estar dentro, y que ellos están fuera de alcance y lejos de extraños . . . Algunas personas creen que están "en" una forma que no quieren estar . . . Los que están "en' pueden ser otras personas, la familia, la sociedad . . . Textualmente "al temor de ensimismamiento y persecusión' anterior a un colapso psicótico debe considerárselo como tal . . . Algunas personas están satisfechas de la forma en que están; pero temen empezar a desmoronarse . . .Algunas personas no están ni dentro ni fuera. Siempre están en transición, siempre descubriendo cosas nuevas, siempre sorprendiéndose. Es doloroso no estar saliendo ni entrando nunca . . . como estar atascado en un hueco . . .sin saber si la muerte llegará en el próximo minuto . . . se sienten inútiles, desesperanzadas, impotentes . . .todo fracasa . . . es tedio y desesperación.

"Hay una infinidad de mundos que la mente puede construir . . .algunos son atemorizantes, otros poco comprendidos, algunos hasta incomprensibles. Algunos de ellos desadaptados y no funcionales en la sociedad. El grupo de formas aceptables de simbolización, (asignación de significado) vería a través de la historia en diferentes circunstancias sociales. Lo que está fuera del grupo aceptable, puede bajo condiciones especiales de distribución de roles, ser aceptado como genial.

"La locura es ocasionada por el grado de alejamiento entre la gente . . ." Esto es muy hermoso y astuto. Lo que Laing ha hecho es ensanchar la visión psiquiátrica

tradicional que una persona está "loca" como tanta sea su falta de contacto con los sentimientos de otras personas. Y se extiende a "una persona está "loca" según cuán lejos está del conglomerado de significados aceptados por su propia cultura". Laing ha sido siempre un talentoso traductor de las ansiedades esquizofrénicas y esquizoideas sobre lo "en" (in) y lo "fuera" ((out), lo que en términos psiquiátricos convencionales se conoce como el miedo a perder los límites del ego o a mezclarse con el objeto (estar demasiado en) o sentimientos de despersonalización e irrealidad (estar demasiado fuera). Aquí las convierte en una metáfora, y más que una metáfora, una expresión de relación del hombre con su cultura.

La constante elusividad de Laing sobre la "locura", su oposición a definirla, se resume así: "No debemos contemplar ninguna expresión mental como "enferma". Sólo podemos decir que la persona ha tenido algunas experiencias, válidas para ella, que no fue capaz de interpretar o comprender en una forma de comunicación aceptable por sus semejantes".

Podríamos tratar de ubicar a Don Juan, Castañeda y Lilly en el marco de Laing. Don Juan —rodeado por una cultura ya en ruinas en la que la brujería juega un papel integral — es considerado por los Indios jóvenes del pueblo como un tonto excéntrico. Lilly está tratando de unir lo que por tanto tiempo ha estado separado en la cultura occidental (muchos pensarán que aún no estamos preparados para esta nueva síntesis). Y Castañeda sintió que estaba en peligro de volverse loco tratando de entrar en una forma enajenada de pensamiento que su propia cultura no podía soportar. El nos sugiere que rompió con Don Juan la primera vez, porque pensó que estaba volviéndose paranóico al pensar como brujo.

Phyllis Chesler, autora de "**Mujeres y locura**" escribe de una tradición que pudo llamarse la política de la locura. Muy vagamente, este es el partido de Wilhelm Raich, Thomas Szasz, Michel Foucault, y también de R. D. Laing. Ellos socavan la noción médica de locura, mostrándonos que ésta es una materia de definición social. Puntualizan que la locura está definida por el poder estructural para excluir a todos los socialmente indeseables. Ellos demuestran cuidadosamente que toda psiquiatría, aunque humana, que trate la locura como una enfermedad, es inherentemente juzgadora y autoritaria porque el psiquiatra está tratando de hacer volver al paciente a la prevaleciente noción que la sociedad tiene de la razón. Los politiqueros comparten la teoría de que la locura puede ser la impotente rebelión de los oprimidos. Los locos tienen una forma de decirnos cómo la sociedad hizo sus vidas intolerables, sobre lo que hemos excluído de nuestra definición de humano.

Foucault concluye en "**Locura y Civilización**" —en el que muestra como el concepto de locura y la actitud hacia los enajenados cambiaron en Europa con el brote de las ideas burguesas de la razón —escribiendo: "El mundo que pensó medir y justificar la locura a través de la psicología debe justificarse a sí mismo ante la locura".

Phyllis Chesler, en "**Mujeres y Locura**" lleva un paso más adelante todos los argumentos de los politiqueros. Ellos demuestran que la psiquiatría representa el orden social; ella agrega que representa un orden social paternalista, con todas sus ocultas presunciones sobre las mujeres: se espera que las mujeres sean dependientes, que se sacrifiquen a sí mismas y que no sean agresivas. Si no lo son pueden ser consideradas como enfermas o considerarse a sí mismas como neuróticas . . . "Los locos son siempre elocuentes", dice Phyllis Chesler. Y en este punto, tanto los politiqueros como los exploradores del

conciente están de acuerdo. Sufriendo con la razón la peor "brecha de credibilidad" en su historia, los locos empiezan a parecer visionarios y también víctimas.

¿Qué pasa con Santa Teresa? ¿Y con San Francisco hablando a los animales?: Hermano Zorro, Hermano Coyote, Hermano Delfín. Y todos esos muchachos vegetarianos de ahora, murmurándoles a sus plantas como si fueran brujos indios.

¿Podrán nuestras percepciones "locas" decirnos algo más del mundo? ¿Podría existir una nueva forma de brujería que no termine en paranoia? ¿Habrá una forma de tomar las realidades alternas seriamente, en ausencia de un marco religioso coherente, sin arriesgarse a una psicosis?

Castañeda da a muchos de nosotros una verdadera percepción de algo que conocíamos sólo teóricamente de la antropología, pero en la que no pudimos ingresar antes: como las sociedades Indias Americanas usaron su capacidad de control de alucinaciones, trances y sueños deliberados para servir útilmente a sus funciones sociales. Uno piensa si alguien en las sociedades aborígenes pudo haber sido considerado "loco". (1) Sentimos una admiración nueva y una nostalgia romántica por el sentimiento Indio de la vida, la hermandad con toda la naturaleza —de la que la humanidad es sólo una parte. Y aun así, nos es difícil usar la intuición de hermandad cósmica de la que habla Lilly. ¿Con nuestras claras

(1) De acuerdo con el antropólogo Roger W. Wescott, la psicosis (paradoja o esquizofrenia catatónica) es conocida en todas partes como una grave enfermedad, aunque mucha gente cree que el infortunio del que la sufre puede dar buena fortuna a otros, ya que los psicóticos son algunas veces mediums temporales transmitiendo mensajes de "otros mundos", los cuales no son accesibles bajo circunstancias normales. Editor.

distinciones entre "realidad" y "fantasía"? ¿no nos habremos alejado demasiado de la fuente del significado humano?

Una última palabra desde el punto de vista de la experiencia diaria: Algunas personas ingresan en los estados alterados de la conciencia más fácilmente que otros. Pueden ser lo que el psicofarmacólogo R. Fisher llama los "perceptivos" en vez de los "juzgadores" (Aquellos cuyas percepciones varian más rápida y ampliamente bajo los efectos del LSD o psicolocibina). Esta facilidad puede también estar ligada a los rasgos que holgadamente agrupamos juntos como "esquizoideos". La tendencia a tener diferentes identidades tiene dos lados: Por un lado los "ezquizoideos" pueden tener dificultad estando cerca de personas de un constante promedio cálido—algunas veces están lejanos, "separados", "distantes", "super—frios"; en otros momentos están inundados de una súbita e intensa ola de sentimientos. (Son las personas que se van en forma intempestiva y preferiblemente sin despedirse, como si el tiempo de tolerar a otros se hubiera acabado súbitamente . . .) Por otro lado no teniendo una identidad relativamente firme, significa que pueden salir de sí mismas más fácilmente. Son sugestionables, pueden adoptar el punto de vista de otra persona. Se puede mirar a las cosas desde un ángulo raro "inhumano", marciano, que evidentemente está ligado a cierta clase de originalidad creativa. Estas son muy a menudo las personas que de pequeñas, se mantuvieron más tiempo que los otros niños en el mundo en el que las cosas estaban vivas, que los animales hablaban; y quienes, quizás, prefirieron jugar a ser cosas, animales o máquinas . . .

Estos son los riesgos de cultivar los estados alterados del consciente, uno de estos riesgos llega a nosotros a través de la parábola desde la casa del brujo Don Genaro, al final del "Ixtlán": Después del encuentro con su "aliado", el que

completó su iniciación en brujería, don Genaro trata de encontrar el camino de regreso a su casa; pero nota que no puede pedir ayuda a los indios que encuentra en el camino, "porque no eran reales". "Eran como apariciones" explicaba Don Juan, "como fantasmas". Al principio, el lector cree que éstas eran alucinaciones. Gradualmente, vemos que esta gente "es" lo que verdaderamente llamamos reales. Sólo para don Genaro, no podrán llegar a ser nunca nuevamente reales. Parece ser este el precio que debe pagar una persona por hacerse brujo, una enajenación permanente de la atadura humana ordinaria. Aunque los brujos digan simplemente que sólo han aprendido a "ver".

LAS ALUCINACIONES COMO EL MUNDO DE LOS ESPIRITUS

Wilson Van Dussen

INTRODUCCION

Voy a comparar los relatos detallados de alucinaciones de pacientes, con la descripción del mundo de los espíritus de Emanuel Swedenborg. Son tan pocos los que conocen las obras de Swedenborg que va a ser necesaria una pequeña introducción. Emanuel Swedenborg que vivió de 1688 a 1772, fué uno de los últimos hombres que pudo abarcar prácticamente todo el conocimiento humano. Por ejemplo, hablaba fluídamente nueve idiomas, escribió 150 obras de 17 ciencias, era un experto por lo menos en siete manualidades, era músico, miembro del parlamento e ingeniero de minas. Entre sus muchos éxitos científicos, propuso por vez primera la hipótesis nubelar, realizó el primer trabajo exhaustivo de metalurgia, escribió sobre álgebra y cálculo, encontró las funciones de diferentes áreas del cerebro y de glándulas de secreción interna, sugirió las partículas estructurales del magneto, diseñó un planeador, una embarcación sumergible y el muelle seco más largo del mundo, etc. Se sobrepasó a sí mismo. Si se hubiera detenido en estos pequeños logros, hubiera sido recordado. Pero habiendc dominado todas las ciencias físicas empezó con la psicología y la religión. Sus descubrimientos fueron tan valiosos e increíbles que arrojan una sombra sobre su nombre. Probablemente,

exploró el estado hipnológico (1) más que ningún otro científico. En esta materia, atravesó el mundo del espíritu. Mientras vivía una vida próspera y exitosa en el mundo, tenía relaciones diarias con los espíritus, a los cuales describe cándidamente en uno de sus treinta y dos volúmenes religiosos titulados "Cielo e Infierno" (Swedenborg Foundation, 139 East 23 St. NYC). Hubo un gran número de milagros como aquél en el que detalladamente describió un incendio en Estocolmo estando a centenares de millas de distancia o como cuando hablaba a sus parientes difuntos para traer información exacta que impresionaba a los vivos. Ahondó en el lenguaje simbólico de la Biblia y así escribió doce volúmenes del significado psicológico del Génesis y el Exodo. Este último trabajo es tan valioso que he reservado mis últimos años para entenderlo. Fue muy lejos. Indispuso lo religioso, al no respaldar ninguna religión mientras hablaba de los valores arraigados que sostienen todas las religiones. Se le juzgó como herético, y todas sus obras fueron prohibidas en Suecia, su país natal. Se le criticó por no ir regularmente a la iglesia. No iba porque encontraba que la iglesia era vacía y aburrida. Gradualmente se hizo un desconocido, excepto para un pequeño grupo de adeptos de diferentes países que continúan estudiando su obra.

Una anécdota muy divertida ocurrió cuando Swedenborg le escribió a John L. Wesley, fundador del metodismo, que se había enterado por el mundo de los espíritus de que este ansiosamente deseaba verlo. Wesley sorprendido, reconoció esto, y le dió una cita para muchos meses después porque debería hacer un viaje. Swedenborg contestó que lo sentía mucho, pero que no podría verlo porque iba morir en cierta fecha, lo cual fue cierto.

(1) Característico estado de duermevela que antecede al sueño profundo.

ESPIRITUS Y LOCURA

Por una extraordinaria serie de circunstancias, parece haber una confirmación de lo que dice Emanuel Swedenborg en una de sus más insólitas doctrinas que la vida del hombre depende de su relación con la jerarquía de los espíritus. Debido a mi profesión como psicólogo clínico en un hospital mental del estado y por mi propio interés me he dispuesto a describir, tan fielmente como me sea posible, las experiencias alucinatorias de los enfermos mentales. Un descubrimiento, hace cuatro años, me ayudó a conseguir una visión valiosa y consistente de las experiencias de los pacientes. Aunque encontré similitud con las descripciones de Swedenborg de las relaciones entre el hombre y el espíritu, sólo fue tres años después que se habían hecho los mayores descubrimientos sobre alucinaciones, que la similitud entre los pacientes del siglo veinte y de aquellos mencionados por Swedenborg el siglo dieciocho, se hizo aparente. Entonces empecé a coleccionar tantos detalles de sus descripciones como fueran posibles. Descubrí que el sistema de Swedenborg no sólo encaja perfectamente con las experiencias de los pacientes, sino, lo que es más impresionante aún, relata lo que son otros aspectos intrigantes de la alucinación. Primero describiré mi trabajo y cómo hice los descubrimientos y luego relacionaré esto a las obras de Swedenborg.

Todas las personas involucradas eran alucinadas. Ellas incluyen esquizofrénicos crónicos, alcohólicos, y personas afectadas por la demencia senil. Los sujetos de este estudio llamaron la atención de amigos y del

público por su comportamiento insólito. La opinión que tiene el hombre común del enfermo mental como la de un lunático furioso está muy lejos de la realidad. La mayoría de estas personas se han enredado en procesos internos y simplemente han fracasado en conducir normalmente sus vidas. En el hospital casi todos tienen libertad de movimiento y el visitante común se impresiona —excepto en pequeños casos de raro comportamiento— porque los pacientes tienen la mayoría de sus facultades y aparentan ser iguales a cualquier persona. Muchos de ellos regresan a sus casas en uno o dos meses para no necesitar nunca más de hospitalización por causa mental. Algunos se enredan tanto en los procesos internos que caen a planos inferiores de desorden mental. El más serio desorden es usualmente el de las personas que se sienten todo el día involucradas en procesos internos, que obedientemente aceptan y realizan todo lo que les ordenan los miembros de servicio del hospital que sea de rutina: vestirse, comer, bañarse, dormir.

La gente descrita aquí permanece como paciente de hospital, desde pocos meses unos, hasta veinte años otros. La mayoría de ellos son como los que impresionaron a los visitantes; se pasean por los jardines del hospital, sin aparentar ser lo que son. La conversación con uno de estos pacientes podría indicar al visitante que el enfermo tiene una colección de ideas poco usuales como —por ejemplo— que está siéndo mantenido en el hospital por una banda de gangsters o que nubes ordinarias están contaminadas de radiación. En algunos, ni las creencias poco usuales son aparentes. La mayoría de ellos ocultan lo que ven y oyen porque son suficientemente inteligentes como para comprender que los visitantes ni los entienden ni los quisieran entender. Su adaptación dentro del hospital es relativamente buena. Muchos de ellos laboran productivamente de 10 a 30 horas semanales. Es cuando

regresan al mundo de afuera, donde todo es más complejo y exigente, que su adaptación empeora. Ninguno de los pacientes con lesiones cerebrales más severas podría ser incluído en este estudio, porque no podría describir claramente sus alucinaciones.

Después de tratar cientos de estos pacientes por cuatro años, descubrí que era posible hablarles de sus alucinaciones. Para hacerlo, busqué a pacientes que pudieran distinguir sus propios pensamientos de las cosas que oían y veían en el mundo de la alucinación. Al paciente se le decía que solamente se quería obtener una descripción de sus experiencias tan exacta como fuera posible. Pronto se hizo aparente que muchos de ellos estaban avergonzados de lo que veían y oían y lo ocultaban de los demás. También sabían que sus experiencias no eran compartidas con otros, y algunos hasta se preocupaban de que sufriera su reputación si revelaban la naturaleza obscena de sus voces. Tomé mucho cuidado para que se sintieran cómodos y pudieran contar sus experiencias honestamente. Otras veces había más complicaciones cuando se asustaban de mí y necesitaban apoyo. Intenté una relación tanto con el paciente, como con las personas que este veía y oía. Interrogaría a esas personas directamente, e instruí a los pacientes para que me relataran palabra por palabra de lo que las voces contestaban o de lo que veían. De esta manera pude sostener prolongados diálogos con las alucinaciones del paciente y registrar tanto mis preguntas como sus respuestas. Mi método es el de la fenomenología.

Mi único propósito era llegar a una descripción, lo más exacta posible, de las experiencias del paciente. El lector notará que hablo de alucinaciones como si fueran realidades, porque esto es lo que son para el paciente.

Trabajaba con el paciente desde el mínimo de una hora,

hasta el máximo de varios meses de investigación, si ese mundo de alucinación era muy complejo.

Algunos se preguntarán por qué tiene que creer uno lo que los pacientes le relatan. Los pacientes cooperaron conmigo porque yo estaba tratando honestamente de comprender sus experiencias. No se les pagaba, ni se les prometía mejoría, ni darles de alta en el hospital. Muchos de mis sujetos parecían bastante sensatos, excepto por las alucinaciones que ni ellos mismos comprendían. Esto era especialmente cierto cuando trataba con lo que sería descrito como una alucinación de orden superior, lo que pudiera ser simbólicamente abundante y más allá de la comprensión del paciente. Había gran consistencia en lo que relataban los pacientes, independientemente uno de otro. No tengo razón para dudar que lo que retalatabn era experiencias reales. Parecían gente honesta y tan sorprendida como lo estaba yo al explicarles lo que les sucedía. Las diferencias de experiencias entre los esquizofrénicos, alcoholicos, víctimas de lesión cerebral y seniles, no eran tan notables como las similitudes: así que describiré estos mundos de alucinación en general. Uno de los descubrimientos consistentes era el contacto con otro mundo, con otro orden de seres que decían percibir los pacientes. Muchos pensaban que éstas eran personas reales. Todos objetaron el término alucinación, fabricando su propio término, como: El otro orden, los fisgones, etc.

Para la mayoría de los individuos, las alucinaciones llegaban intempestivamente. A una mujer, mientras trabajaba en su jardín, le empezó a dirigir la palabra un hombre invisible. Otro hombre contó que mientras viajaba en un bus, repentinamente comenzó a oír fuertes voces. Muchos se atemorizaron, les fue difícil adaptarse a estas nuevas experiencias. Todos los pacientes describieron las voces como reales, unas veces más bajas

y otras más altas que la voz normal. La experiencia que relataron no eran como las fantasías. Por ejemplo un paciente relató, haber sido despertado una noche por un Oficial de la Fuerza Aérea quién lo llamaba al servicio de su país. Se levantó y empezó a vestirse cuando se dio cuenta de que la insignia que llevaba no era la verdadera; al percatarse el oficial cambió totalmente la cara. Se pegó contra la pared y se hirió la mano. No los podía distinguir de la realidad, hasta que se fijó en la insignia. Muchos de los pacientes notan que están teniendo experiencias que no comparten otros y, por esta razón, aprenden a mantenerse callados. Muchos de ellos son insultados desafiados por estas voces de las que nadie más está enterado. Las mujeres dicen oír cosas tan viles que piensan que de contarlas se reflejarían en ellas.

En los diálogos con mis pacientes, aprendí de estas mismas voces que existían dos clases de experiencias: las del orden superior y las de orden inferior. Las voces del orden inferior son como las de los ebrios en un bar, a quienes les gusta atormentar y fastidiar sólo por el gusto de hacerlo. Estas voces le sugieren al paciente realizar actos lujuriosos, y luego lo amonestan por prestarles atención. Encuentran un punto débil de conciencia e insisten en él interminablemente, como el hombre que oía las voces por más de tres años que lo molestaban por una deuda de diez centavos que ya había cancelado. Le dicen al paciente todos los insultos posibles, le sugieren actos lujuriosos, le roban recuerdos e ideas directamente del consciente, lo amenazan de muerte, agotan en toda forma su credulidad. Por ejemplo, alardearán de producir un desastre futuro, y luego reclamarán el honor por uno que haya salido en los periódicos. Sugieren actos estúpidos (como: levanta tu mano derecha en el aire y mantenla allí) se burlarán si lo hace, y lo amenazarán si no lo hace.

El orden inferior puede continuar trabajando por un

largo tiempo para llegar a poseer una parte del cuerpo del paciente. Muchos obraron en el oído y el paciente parecía ensordecer más. Una voz trabajó dos años para capturar el ojo del paciente, el que visiblemente quedó fuera de alineación. Muchos pacientes han oído, por incontable semanas, que las voces fuertes y claras planeaban su muerte, lo que constituye un suplicio para los nervios. Un paciente vió una cuerda alrededor de su cuello, amarrada "a no se qué", mientras las voces planeaban su muerte por ahorcamiento. Amenazan con el dolor, y pueden causarlo para demostrar su poder. La experiencia más desvastadora de todas es que griten a uno constantemente varias voces. Cuando esto ocurría, el paciente tenía que ser sedado. El vocabulario y el alcance de las ideas en el orden inferior son limitadas, pero tienen la persistente voluntad de destruir. Invaden todos los nudos y pliegues de la privacidad, obran en las debilidades y la credulidad, se otorgan grandes poderes, mienten, hacen promesas y entonces debilitan la voluntad del paciente. Nunca tienen identidad personal, aunque aceptan cualquier nombre que se le dé. Ellas ocultan o no tienen conocimiento de los recuerdos personales. Aunque se dicen ser de indentidades separadas, no revelan ningún detalle que pudiera guiarnos a verlos como individuos separados. Su calidad de voz puede cambiar, dejando al paciente confundido sin saber quién le está hablando. Cuando se identifican como un conocido del paciente pueden asumir la cualidad de la voz perfectamente. Por conveniencia, muchos pecientes les dan apodos, como: "Fred", "El Doctor", o "El Viejo". He oído decir del orden superior, que el propósito del orden menor, es iluminar todas las debilidades de la persona. Esto lo hacen admirablemente y con infinita paciencia. Para empeorar las cosas, les hacen promesas y hasta les dan aparentemente buenos consejos sólo para sorprender al paciente en alguna debilidad. Aun con la ayuda del paciente, me he dado cuenta que es difícil una relación

con el orden inferior por su desprecio tanto para el enfermo como para mí.

El limitado vocabulario y el alcance de las ideas del orden inferior es sorprendente. Algunas ideas pueden ser repetidas hasta el cansancio. Una voz decía "oye" por meses mientras el paciente trataba de descifrar lo que "oye" quería decir: Aún cuando yo estaba hablándole a lo que supuestamente era un ingeniero que había hablado a una mujer, el profesional fue incapaz de realizar más aritmética que unas simples sumas y multiplicaciones, que la mujer había memorizado. El orden menor parece incapaz de ilación aunque muchas veces, sostiene estar en una ciudad lejana, y no puede dar cuenta de lo que el paciente ve, oye o recuerda. Parece estar aprisionado en el nivel inferior de la mente del paciente, sin dar verdaderas pruebas de un mundo personal o de cualquier experiencia o pensamiento de orden superior.

Todos los del orden inferior son arreligiosos y antirreligiosos. Algunos interfieren activamente en las prácticas religiosas del paciente. La mayoría los consideran, como gente viva, normal,aunque después de aparecer como los diablos convencionales se referían a sí mismo como llegados del infierno. Ocasionalmente hablaban a través del paciente, de manera que la voz y el lenguage del enfermo fuera directamente el de las voces. Algunas veces actuaban a través de sus víctimas. Una de las pacientes femeninas fue encontrada saliendo del hospital, discutiendo fuertemente con una voz masculina; no quería irse, pero la voz insistía. Como muchas, esta alucinación particular pretendía ser Jesús, pero su alardeo y argumentación lo delataron como perteneciente al orden inferior. Muchas veces el orden inferior, está embebido en consideraciones físicas, como aquella señora que era atormentada por "experimentadores" dándole un tratamiento doloroso

en las coyunturas para prevenir la artritis. Mantenía la esperanza de estar siendo ayudada, aunque para el de afuera estaba claro que lo único cierto era que habían destruído su vida de persona libre e inteligente.

En contraste directo se encuentran las raras alucinaciones del orden superior. En cantidad pueden llegar a ser una quinta parte de las experiencias del paciente. El contraste puede ser ilustrado por la experiencia de un hombre. Había oído al orden inferior, discutir cómo lo asesinaban. También vió una luz, que llegó a él en la noche como un sol. Sabía que eran de diferente orden, porque la luz respetaba su libertad al retirarse si se sentía atemorizado. En cambio los del orden inferior actuaban contra su voluntad, y lo atacaban si lo veían atemorizado. Este orden superior hablaba muy poco, en cambio el orden inferior hablaba interminablemente. El orden superior tiende a ser más simbólico, religioso, alentador, genuinamente instructivo y se comunica directamente con los sentimientos íntimos del paciente. He aprendido a ayudar al paciente a lograr el orden mayor por su poder para aumentar los valores del "alucinamiento". Cuando el hombre era alentado acerca de su amistoso sol, ingresaba a un mundo de poderosas experiencias lumínicas en algunos momentos menos atemorizantes que los asesinos que planeaban su muerte. En una escena se encontraba al fondo de un largo corredor con puertas en el fondo, tras de las cuales se encontraban rugiendo los poderes del infierno. Ya iba a dejar libre estos poderes cuando una figura muy impresionante, como un Cristo se le apareció y en comunicación directa de mente a mente, le aconsejó que dejara las puertas cerradas y que lo siguiera a otras experiencias de beneficio terapéutico para él. En otra ocasión el orden mayor se apareció al hombre, como una mujer encantadora que mientras lo entretenía le iba mostrando miles de símbolos. Aunque el paciente era un gasfitero, con educación secundaria, la visión de

la mujer mostraba una comprensión y conocimiento de la religión y mitos muchos más avanzados que la captación del paciente. Al final de un valioso diálogo con ella (el paciente relataba los símbolos y las respuestas), el enfermo pidió un indicio de lo que ella y yo estábamos hablando. Otro ejemplo es el de aquel negro que dejó de ser un hombre útil y vivía como un borracho ladrón. En sus semanas de alucinación el orden superior lo instruyó cuidadosamente sobre los sufrimientos de los grupos minoritarios, e inculcó la necesidad de ayudar en algo a las clases minoritarias.

En general el orden superior es mucho más valioso para las experiencias normales del paciente, respeta su libertad, lo ayuda, lo instruye, lo alienta y es altamente simbólico y religioso. Es más parecido al prototipo de Carl Jung, donde el orden inferior es como el instinto, según Freud. En contraste al orden inferior, el superior hace pensar en algo como ideas universales en formas que son mucho más valiosas y complejas que el propio pensamiento del paciente. Puede ser emocionalmente poderoso y llevar consigo un inexpresable halo de verdad. El orden superior tiende a aumentar los valores del paciente, como un sabio y considerado maestro. Algunos pacientes experimentan ambos, el orden inferior y el orden superior, y en muchos momentos se encuentran atrapados entre un cielo y un infierno privados. Muchos sólo conocen los ataques del orden inferior. El orden superior pretende tener poder sobre el orden inferior, y así es un muchos casos, pero no lo suficiente como para darle paz a la mente de muchos pacientes. El orden superior mismo, ha indicado que necesidad del orden inferior es ilustrar y mostrar al paciente sus defectos y debilidades.

Aunque yo podría decir mucho más sobre lo que relataron los pacientes y los diálogos con su alucinaciones, esta es la substancia de mis

descubrimientos. Igualmente sorprendió la similitud de experiencias entre los pacientes, los cuales no habían tenido nunca ningún contacto el uno con el otro. Después de veinte pacientes, no había mucho más que aprender. También me impresionó la similitud con lo poco que se dice en la Biblia sobre posesión. Estos pacientes pueden haber estado atravesando por experiencias muy parecidas a aquellas sucedidas siglos antes.

Sucedieron muchas cosas curiosas y desconcertantes. El orden inferior parecía extrañamente común y limitado. El encarar sus pretensiones de identidades separadas, el ocultar o no conocer los hechos (fecha de nacimiento, educación, nombre, historia personal) que separan a esas identidades era un hecho raro. Su malevolencia y persistencia en debilitar al paciente era alarmante. ¿Y por qué eran consistentemente ateos o anti–religiosos? Sólo el mencionar la religión, les provoca ira y burla. En contraste, el orden superior aparece extrañamente dotado, sensitivo, sabio y religioso. No oculta su identidad sino que tiene una identidad superior a la humana. Por ejemplo se describió una dama del orden superior como "una emanación femenina del aspecto divino". Cuando impliqué que era divina se sintió ofendida. Ella no era divina, sino una emanación de lo Divino. No podía sino pensar que estaba tratando con una polaridad contrastante del bien y del mal. Los relatos de los pacientes, de que las voces estaban tratando de despedazar partes de sus cuerpos, como una oreja, un ojo, la lengua, tenían cierto sabor antiguo. Algunas personas sospecharán que mi forma de interrogar al paciente los aleccionaba sobre lo que yo quería oír, pero después de dar una charla sobre alucinaciones a una audiencia que incluía pacientes, muchos me condenaron por captar sus propias experiencias. Tan increíble como parece, me inclino a pensar que lo antedicho es un relato exacto de las

experiencias alucinatorias de muchos pacientes.

Por mucho tiempo leí y admiré la obra de Swedenborg, primero porque sus experiencias religiosas encajaban con las mías y en parte por su inmenso conocimiento del estado hipnológico y la estructura interna de la psiquis. A través de mi experiencia, no podría negar ni afirmar nada sobre su doctrina de los espíritus, aunque parece un poco increíble. A lo largo de la descripción de la doctrina de Swedenborg sobre esta materia se harán aparentes las semejanzas con mis propios descubrimientos.

Swedenborg describe la vida como una jerarquía de seres representando ordenes esencialmente diferentes pero actuando en correspondencia unas con otras. El Señor actúa a través de ángeles celestiales, los que a su vez lo hacen en un plano inferior, los ángeles espirituales, los cuales actúan hacia un tercer ciclo inferior; todos estos, corresponden y actúan en el hombre. En el lado opuesto, hay tres planos de infierno que actúan en contacto directo con el hombre.

El hombre es el espacio libre, el campo de reunión de estas dos grandes jerarquías. En efecto, el bien, y su contrincante el mal, gobiernan esta jerarquía de seres hasta llegar al hombre, quien se encuentra en ese espacio libre entre ellos. Por sus experiencias y preferencias se identifica con uno o con ambos lados. Estas influencias que llegan de ambos lados son la vida misma del hombre. El hombre que se enorgullece de sus propios poderes tiende a inclinarse hacia el lado del mal. El hombre que reconoce que sólo es un recipiente de todo eso, es bueno. En el extremo de lo bueno, los ángeles se sienten libres de que la bondad de Dios actúe libremente a través de ellos. La Doctrina de Swedenborg del efecto de los espíritus con el hombre es, simplemente, el aspecto menor de toda la cosmología de la estructura de la

existencia.

"Este es el equilibrio de todo en el cielo universal. que uno es movido por otro, piensa por otro, como en cadena; de manera que ni la más insignificante cosa pueda ocurrir por sí sola; el universo es gobernado por Dios y, sin duda, sin ningún problema. Desde este orden de creación puede parecer que esta es la cadena que enlaza lo primero con lo último, que todas las cosas juntas hacen una, en la cual lo anterior no puede ser separado de lo posterior (así como la causa no puede ser separada de su efecto); y que asimismo el mundo espiritual no puede ser separado del mundo natural como tampoco el mundo natural del espiritual, ni el cielo angelical de la raza humana, ni la raza humana del cielo angelical.

"Y así ha sido previsto por el Señor, que cada uno debe brindar asistencia al otro . . . Y es así que las mansiones angélicas están en el cielo y, en apariencia, separadas de las mansiones donde están los hombres, pero están con los hombres en sus efectos hacia el bien y la verdad".

Cada uno, hombre o espíritu, siente que es libre y que gobierna. Pero todos son gobernados. Aún el mundo de la materia es creado y sustentado por el Señor a través del mundo espiritual. Es normal que el hombre no se sienta como un sujeto del mundo espiritual. Swedenborg aconseja repetidamente que uno no debe ni tratar de conocer el mundo de los espíritus, porque puede ser peligroso. En el hombre normal, los espíritus se unene al espíritu del hombre o, lo que es igual, a planos tan inconscientes de su mente que ni él mismo los nota. Fluyen a su sentimiento a la matriz de su mensamiento. Los espíritus piensan espiritualmente y el hombre naturalmente, de tal forma que los dos se corresponden entre sí. En términos modernos se podría decir que los espíritus están en lo inconsciente y allí viven sus deseos,

en lo que para el hombre es el origen de sus pensamientos y sentimientos. En una situación normal, el hombre no se percata de su acción y lo toma como si fuera su propio pensamiento y su propio sentir. Ellos tampoco se sienten como si estuvieran en la vida de un hombre. Para todas las experiencias humanas, hay también una experiencia espiritual correspondiente. No ven ni oyen el mundo del hombre. Los espíritus unidos al hombre tienen las mismas disposiciones que éste. Como dice Swedenborg, los espíritus entusiastas están con el entusiasta. Asi, actúan juntos. El hombre es libre para actuar, pero por su relación a la jerarquía de espíritus, sus tendencias son condicionales. Su identificación con Dios o con las tendencias al mal aumentan el acondicionamiento de él hacia una u otra dirección. Los buenos espíritus o ángeles moran en los aspectos más recónditos de la mente humana, —sus amores, sus efectos y sus fines. Piensan en generales o universales, o como lo explica la psicología moderna, piensan más abstractamente . Uno de sus pensamientos abarcaría miles de los pensamientos de un hombre natural. El alma, el espíritu o el interior de un hombre son lo mismo, . . "Siendo así super eminentes, las ideas o pensamientos espirituales, relativamente al natural, son ideas, pensamientos de pensamientos; por lo tanto, por ellos se expresan cualidades de cualidades y afectos de afectos; y consecuentemente los pensamientos espirituales son los comienzos de orígenes de los pensamientos naturales.

Los malos espíritus residen en una área inferior pero aún inconciente de la mente, la memoria personal. Estos espíritus parecidos al hombre se unen a él y se posesionan de la memoria del hombre, y ni él ni ellos, saben que son separados. Están en lo que Swedenborg llama sus científicos, o los hechos y tendencias almacenados en la memoria.

Para algunos, toda esta concepción de Swedenborg parece ser extraña y hasta improbable. Científicamente está muy lejos de poder ser probada. Si el hombre no puede conocer estos espíritus, ni ellos saben que están con el hombre, lo que tratamos sería como la más grande especulación y no podría pasar por un examen. En el diario personal de Swedenborg y en otras de sus obras, cuenta cómo se sintió beneficiado por el Señor al poder experimentar con ambos, el cielo y el infierno, y poder examinar a través de muchos años su relación exacta con el hombre. Para aprender los poderes y las tendencias de los espíritus malignos, ellos lo atacaron como si fuera un hombre poseído, pero no les fue permitido herirlo. En este aspecto, sus relatos parecen locura, con alucinaciones y depresiones. Pero los muchos documentos que han sido recopilados atestiguan de su normal y próspera vida como un noble ciudadano, científico respetado y hombre de mundo. Aparentemente, era un ser dotado a quién se le permitió explorar las experiencias en que otras personas menos dotadas estaban atrapadas.

La diagnosis de esquizofrénia todavía era rudimentaria en sus tiempos, habiendo sido claramente delineada en 1911 por Eugen Bleuler. Especuló con la naturaleza de la locura, describiéndola como demasiado complicada con la propia fantasía, algunas veces aplicándole el orgullo de nuestros propios poderes (locura espiritual). Hizo una vasta descripción de la posesión por los espíritus y lo que ellos hicieron. La sicosis de nuestros tiempos siempre involucra el orgullo personal (locura espiritual) pero el aspecto alucinado se parece más a lo que Swedenborg describió bajo el encabezamiento de obsesión (estar atrapado en ideas falsas) y posesión (que los espíritus enemigos actúen a través de nuestros pensamientos, sentimientos y hasta nuestros actos corporales). Indica que normalmente hay una barrera entre estas dos entidades espirituales y el

consciente del hombre. También dice claramente que si esta barrera fuera violada, peligraría la salud mental del hombre y hasta su vida.

Si los espíritus malignos supieran que están con el hombre, realizarían toda clase de actos para atormentarlo y destruir su vida. Lo que él describe se asemeja increíblemente a mis propios descubrimientos de alucinaciones del orden inferior. Consideremos las alucinaciones del orden inferior y la posesión por espíritus malignos conjuntamente. Recordarán que dije que las alucinaciones del orden menor actúan contra la voluntad del paciente y son extremadamente elocuentes, persistentes, agresivas y malévolas. Se valen de artimañas para engañar al paciente de sus propios poderes, lo amenazan, lo engatusan, le imploran y lo debilitan en todas las formas concebidas. Estas son todas características de posesión por los espíritus malignos que tiene lugar cuando los espíritus ya no están inconciente, pero se conocen a sí mismos como entidades separadas y actúan en el conciente.

No está claro cómo la barrera de conocimiento entre los espíritus y el hombre ha sido superada. En el caso de Swedenborg, tenía una forma de respiración mínima y concentración interior por casi toda su vida, una práctica que se asemeja a las de yoga, pranayama y pratyahara, lo que se cree que despierta el conocimiento interior. En el contexto de todo su sistema de pensamiento uno puede entender que la barrera del conocimiento es penetrada cuando la persona se retira habitualmente de la sociedad a la fantasía anterior y al orgullo. Esto es análogo al alejamiento social contemporáneo que es uno de los primeros pasos hacia la esquizofrénia. Yo estoy relativamente seguro de que solo con la fe religiosa no se pueden prevenir las alucinaciones, porque muchos pacientes tratan de salvarse a través de su fe. La observación nos sugiere que

actos de utilidad social (caridad) serían más acertados para prevenir la esquizofrenia.

Todas las observaciones de Swedenborg sobre el efecto que tienen los espíritus malignos al entrar al consciente del hombre, están de acuerdo con mis descubrimientos. Lo más elemental es que tratan de destruirlo. Pueden causar ansiedad o dolor. Hablan en el mismo idioma del hombre. (Las uniccas alucinaciones que parecían hablar otro idioma que no fuera el del paciente eran del orden superior). Buscan destruir la consciencia y parecen estar en contra de todos los valores altruístas. Por ejemplo interfieren con las lecturas o prácticas religiosas. Sugieren actos en contra de la conciencia del paciente y, si son rechazados, los amenazan, los hacen aparecer plausibles, o hacen lo posible para quebrantar la resistencia del enfermo. Swedenborg dice que estos espíritus pueden suplantar personalidades, engañar. Esto nos explica un aspecto desconcertante. Los pacientes dicen que las voces pueden cambiar e identificarse conforme van hablando, lo cual hace imposible identificarlos. O si su víctima los trata como una persona conocida, actuarán como esa persona. Mienten. La mayoría de pacientes que han experimentado las voces por un largo período de tiempo, llegan a reconocerlas. Le dirán al alineado que morirá al día siguiente, pero el siguirá viviendo. Pretenden ser cualquier persona, inclusive el Espíritu Santo. Le tomó largo tiempo a una paciente el darse cuenta de que las voces masculinas que oía no eran las de Jesucristo, como pretendían. Lo consideraba enfermo, y se aprestó a darle consejos a esta voz, la cual mejoró y la dejó. El pretendió poder leer mi mente, pero le mostré a ella por un simple experimento que no podía.

Cuando los espíritus comienzan a hablar con el hombre, él debe tener cuidado de no creerles en ninguna

cosa; porque dicen casi cualquier cosa fabrican estas y mienten; porque si les fuera permitido relatar cómo es el cielo y cómo son las cosas allí dirían tantas mentiras y tan solemnemente, que el hombre quedaría atónito . . . Son muy amigos de inventar y cuando se propone un punto de discusión creen saberlo y opinan una y otra vez de una manera y otra de diferente forma, como si supieran; y si el hombre les escucha y les cree, insisten, engañan y seducen en varias formas.

Aunque la mayoría de los pacientes llegan a reconocer esto, muchos todavía tienen fe en estas voces y se mantienen atrapados por ellas. Por ejemplo, una señora sentía que un grupo de científicos, inclusive un médico y un ingeniero, hacían importantes pero dolorosos experimentos en los extremos de sus huesos; y aunque no encontré ni trazas de conocimiento médico en el doctor, ni habilidad matemática, en el ingeniero, excepto por unas simples sumas, ella continuó creyendo en ello.

Muchas voces han presagiado que se apoderarán del mundo o que ya lo han hecho. También fué observado por Swedenborg ese constante alardear. Puede sugerir y tratar de forzar al paciente a cometer actos extraños y luego condenarlo por hacerlo. Llaman la atención sobre las cosas sexuales o simplemente repugnantes, y después proceden a increpar al paciente por matarlas. Muy a menudo se refieren a la persona cómo autómatas o máquinas, una idea común decepcionante adoptada por muchos esquizofrénicos. En situaciones normales estos espíritus no pueden ni ver ni oír el mundo del hombre pero en las enfermedades mentales sí lo pueden hacer. Por ejemplo pueden hacer la prueba de Rorschach, de las manchas de tinta, a las voces de un paciente, por separado de sus propias respuestas: Como yo podía hablar con ellos a través del oído del paciente, ellos podían oír lo que el paciente oía. Y aunque parecían

tener las mismas experiencias sensoriales que el paciente, no encontré ninguna evidencia que pudiera probar que oyeran o vieran como pretendían algo más que no fuera a través del alineado.

Hay un número de rasgos peculiares en las alucinaciones del orden inferior, sobre los que Swedenborg da más explicaciones. Si las voces llegaran solamente del inconciente del individuo, no habría ninguna razón para pensar que éstas estuvieran particularmente en contra o a favor de la religión. Pero se le puede atribuir al orden inferior dar los comentarios más escurridizos a cualquier sugerencia de religión. Ellos no niegan totalmente la existencia de otra vida o se oponen a Dios en todas las prácticas religiosas. Una vez les pregunté si eran espíritus y ellos me contestaron, "Los únicos espíritus que hay por aquí, están en las botellas" (seguido de una risa ronca). Para Swedenborg, es esta oposición a Dios y a la religión,y a todo lo que esta implica, la que los hace ser lo que son.

Otro descubrimiento peculiar en las alucinaciones del orden inferior es que estaban parcialmente ligadas a las propias experiencias del paciente—. El orden inferior no podía razonar con ilación o pensar abstractamente como el orden superior. También parecía limitado a la propia memoria del paciente. Por ejemplo, un grupo de voces podía atacar al paciente sólo con las cosas que él podía recordar desde que las voces lo invadieron; y estaban muy ansiosas de conseguir cualquier bajeza para usarla contra el paciente. Swedenborg desenmaraña más esto cuando indica que los espíritus invaden la memoria, su falta de ilación, de razonamiento abstracto y su extremado arrepentimiento. Como he indicado anteriormente, no es poco común que, por varios años, las voces ataquen a la persona sobre una simple culpa del pasado. También explica la calidad verbal del orden inferior en comparación con la frecuente inhabilidad

para hablar del orden mayor.

Swedenborg indica la posibilidad de que los espíritus actúen a través del sujeto, y que lo hacen para poseerlo. Esto lo he visto ocasionalmente. Por ejemplo, el hombre que pensó que era Cristo encarnado en una mujer y que hablaba a través de ella y, en momentos, la voz era anormalmente ruda y profunda. Ella tenía problemas vistiéndose al mismo tiempo que él, porque se sentía atrapada en la anomalía de estar haciendo dos actos diferentes al mismo tiempo.

Otro descubrimiento, que Swedenborg explica, es mi consistente experiencia que las alucinaciones del orden inferior actúan como si fueran individuos separados, pero no pueden ni dar una pista sobre su identidad personal, ni siquiera un nombre. Tampoco pueden producir más de lo que está en la memoria del paciente. La mayoría de los pacientes tienen la idea de ser otra persona. Pueden aceptar cualquier identidad sugerida, pero no tienen ninguna propia. Este extraño pero consistente descubrimiento es aclarado por Swederborg. Estos espíritus del orden inferior ingresan en la memoria del hombre y pierden toda memoria personal. Se les despojó de su memoria personal cuando murieron, dejándo sus aspectos interiores. Descubren que son otros de los permitidos por el hombre a través de sus obsesiones y la posesión; esto explica su pretensión de identidades separadas, convenciendo de esto al paciente. Pero su actual ausencia de recuerdo personal proviene de haberlo obtenido de la memoria del enfermo.

Puede suceder que en un grado más profundo de esquizofrenia, los espíritus puedan haber obtenido más de su propia memoria. Swedenborg dice que esto llevaría al hombre a creer que ha hecho algo que en realidad no hizo. Por ejemplo, ideas desilusionantes son creer en lo que ha ocurrido. Algunos pacientes hablan de

ellos mismos como si estuvieran muertos y enterrados y de su presente identidad como la de otra persona. "Porque si los espíritus pudieran retener su memoria corporal, obsesionarían al hombre para que no tenga ningún control de sí mismo, o que pueda gozar de la vida en la cual ya está obsesionado". En este punto sólo estoy conjeturando que los más serios desórdenes mentales, donde la persona está fuera de contacto, se habla a sí misma, y gesticula extrañamente, son ejemplos donde estos espíritus tienen más memoria y actúan más profundamente a través de la persona. Es entonces simbólicamente cierto que están muertos y alguien más está vivo.

Deliberadamente busqué una discrepancia entre las experiencias presentes de mis pacientes y lo que describió Swedenborg. Parece que la encontré en la cantidad de espíritus en un mismo paciente. Pueden haber tenido tres o cuatro voces más frecuentes, pero pueden experimentar en un número indefinido de personas. Swedenborg asegura que sólo hay dos espíritus buenos y dos malos en cada persona. El también cita pasajes donde los espíritus vienen en nubes de gente, todos a la vez. Posteriormente aprendí que donde hay una división entre las experiencias internas y externas de una persona, como en la esquizofrenia, podrían haber muchos espíritus en una sola persona. También, como las propias voces de los pacientes han descrito la situación, un espíritu puede ser el sujeto o la voz de muchos. Este fue el caso de aquella dama que tenía un equipo de investigadores trabajando en sus huesos. Ellos mismos estaban en una especie de jerarquía y representaban a muchos. Solamente los miembros más bajos de la jerarquía llegaron a ser conocidos por el paciente y por mí. Swedenborg se refiere a esos espíritus como los temas típicos de muchos.

Ambos, Swedenborg y lá literatura medieval, hablan

del interés de los espíritus por poseer y controlar alguna parte del cuerpo del paciente. Las partes involucradas en estas observaciones han sido la oreja, ojos, lengua y los genitales. La literatura medieval habla de relaciones sexuales entre la persona y su espíritu poseedor, dándole a estos espíritus el nombre de incubos y súcubos, y siendo dependiente de su sexo. Una paciente describió sus relaciones sexuales con su espíritu masculino como más agradables y más comprenetradas que una relación sexual normal. Swedenborg hace notar que aquellos que penetran los afectos o emociones entran también en todas las partes del cuerpo. Estas posesiones más sútiles son más fuertes que las simples voces hablándole a uno, y pueden fácilmente provocar psicosis afectiva donde se registra un serio cambio de carácter. Una anciana alemana estaba poseída por pequeños diablos que le atormentaban la región genital y le hacían sentir los horrores del infierno. Hay mucha similitud entre las alucinaciones del orden inferior de los pacientes y las posesiones y obsesiones de espíritus malignos de Swedenborg.

Las alucinaciones del orden superior son algo más raras, no se oponen a la voluntad del paciente pero son quías útiles mucho más abstractas, simbólicas y creativas que las alucinaciones del orden inferior. En términos de Swedenborg, el orden superior" son ángeles que vienen a ayudar a una persona". Como Swedenborg los describe, moran en la mente interior, la que no piensa en palabras sino en términos universales e involucran muchos términos particulares. El orden superior de un paciente le enseñó visualmente cientos de signos universales en el período de una hora. Aunque él los encontró interesantes, no pudo entender su significado. Muchos del orden superior son puramente visuales y no usan palabras, miéntras que los del orden inferior hablan indefinidamente. Un paciente describió a los espíritus del orden superior quienes aparecían totalmente de

blanco, radiantes, de mucha personalidad, y que se comunicaban directamente con el espíritu del paciente, para guiarlo fuera de su infierno. Swedenborg describe cómo la influencia de los ángeles conduce a lo bueno y deja a la persona en libertad. He descrito el incidente donde el paciente reconoció las fuerzas buenas, primero como un sol que se alejaba de él cuando estaba asustado, mientras que en todas sus experiencias de orden inferior le había atacado. Fué este simple respeto a su libertad la que llevó al paciente a creer que éste era otro orden.

Swedenborg indica que los espíritus buenos tienen algún grado de control sobre los espíritus malignos. Las alucinaciones del orden mayor han hecho, el mismo comentario— que ellas pueden controlar las del orden menor, pero esto ocurre rara vez al nivel que el paciente desearía. En algunos aspectos ellos dominan lo maligno mientras el paciente se familiariza con ellos. En un caso alenté al paciente a percatarse de estas fuerzas útiles que pretendían atemorizarlo. Cuando lo hizo, aquellos valores lo poseyeron y los espíritus malignos que venían diciéndo por meses que lo matarían desaparecieron. Me parece ver algún tipo de control del orden superior sobre el orden inferior, aunque la natùraleza y condiciones de este control no sean suficientemente claras. Una vez más totalmente de acuerdo con Swedenborg, encuentro que los espíritus malignos no pueden ver lo bueno, pero los buenos pueden ver lo maligno. El orden inferior puede conocer la presencia del orden superior pero no puede verlo.

Por más de un año fue para mí un verdadero rompecabezas el por qué las alucinaciones del orden superior eran menos numerosas, aunque fueran más interesantes para el paciente y para mí y, potencialmente, más terapéuticas. Otra vez Swedenborg tiene un explicación que se amolda maravillosamente para mi descubrimiento. He notado que el orden mayor

tiende a ser más inarticulado y altamente simbólico. El indica que los ángeles poseen el verdadero interior del hombre. Su influencia interior es tácita. Esta no nace de ideales materiales o recuerdos, sino que es dirigida a los fines del hombre o motivaciones internas. Por esta razón es poco aparente y por lo tanto muy rara en los relatos del paciente.

Conclusión:

Hay muchos puntos de similitud entre los relatos de Swedenborg y mis propios descubrimientos, lo que hace a esto impresionante. Mis pacientes actuaron independientemente el uno del otro, pero sus experiencias fueron muy similares. También estuvieron de acuerdo en cada particular que yo encontré con lo relatado por Swedenborg. Mis propios descubrimientos fueron establecidos años antes de examinar a fondo las obras de Swedenborg. Creo que tanto él como yo estamos tratando con el mismo material. Me parece increíble que después de dos siglos, hombres de muy diferentes culturas, trabajando bajo circunstancias enteramentes diferentes con personas tan distintas, puedan llegar a tan parecidos descubrimientos. Normalmente tal separación de tiempo, de cultura y de personas debería haber dejado más diferencias. Por esto, me inclino a especular que estamos presenciando un proceso que trasciende las culturas y se mantiene estable en el tiempo.

Entonces, me pregunto si las alucinaciones a menudo tomadas como piezas separadas del inconsciente, y las alucinaciones como posesión espiritual, son solamente dos formas de describir el mismo proceso. ¿Son verdaderamente espíritus o parte de nuestro propio inconsciente? Si las alucinaciones nos dieran historias separadas, confirmadas, ello nos llevaría también a confirmar la hipótesis espiritual. Ya hemos hablado

sobre su singular ausencia de historia personal y cómo esto encaja en el modelo del espíritu. Hay muchos aspectos sobre este tópico que no se explican tan bien en el modelo inconsciente como en el espiritual; considero por ejemplo las virtudes de los espíritus del orden mayor. La diferencia entre los modelos inconscientes y los del espíritu se obscurece cuando uno considera que los espíritus inferiores pueden introducirse solamente si tienen iguales tendencias que el inconsciente de la misma persona. A la inversa creo que los espíritus del orden superior actúan en la dirección de las potencialidades más altas, inconscientes, poco utilizadas por el individuo. Si esto es así, es difícil separarlas como otras que no sea la propia persona. Una forma de probar esto sería si la hipótesis de los espíritus nos lleva a un exitoso tratamiento, lo que fundamentalmente no ocurriría con la hipótesis del inconsciente personal. Espero que futuros trabajos puedan definir esta materia por los espíritus o por el inconsciente personal. Pero puede que no sea ni por el uno ni por el otro. Si éstas dos opiniones llegan a ser la misma, entonces "mis hermanos serán mis guardianes y yo el de ellos", simultáneamente.

Hay muchas preguntas no definidas, además de las de posesiones de los espíritus. Por ejemplo, las experiencias de Swedenborg que pueden ser motivadas en cualquier individuo a través de un estudio del estado hipnológico. Con la experiencia de fuerzas enemigas en este estado, uno puede llegar a reconocer su operación por ideas impulsadas del consciente normal. Podemos también preguntarnos cómo rechazar los espíritus posesivos. Las varias formas en que esto se puede conseguir ya sería materia para otro estudio.

Es curioso reflexionar que, como lo indica Swedenborg, nuestras vidas pueden ser el pequeño espacio libre en la confluencia de los gigantes mayores y

menores de la jerarquía de espíritus. Puede ser que esta confluencia sea normal y sólo parezca ser anormal, como en las alucinaciones, cuando nos damos cuenta del encuentro con estas fuerzas. Hay alguna enseñanza en todo esto: el hombre se estaciona libremente entre el bien y el mal, bajo la influencia de fuerzas cósmicas que usualmente no sabe que existen. El hombre, creyendo que escoge, puede ser el resultante de otras fuerzas.

BIO—REGENERACION

Bio-regeneración: la palabra provoca una reverencia casi religiosa entre algunas personas. Se la considera como una panacea de la era espacial, para toda enfermedad y como un medio de iluminación inmediata. Se la ha llamado la yoga electrónica.

Pero no es tal cosa——al menos nó por el momento—. El potencial de la bio-regeneración es muy grande en muchos campos— medicina, siquiatría, negocios, educación, atletismo, viajes espaciales, e investigación síquica, para nombrar unos pocos. Pero la información errada sobre ella en la prensa popular y el mal uso de la terminología de la bio-regeneración por algunos grupos publicitando "desarrollo mental", han provocado profundo malestar a los investigadores de la bio-regeneración, que tienen gran cuidado en indicar la naturaleza tentativa de sus hallazgos.

La palabra bio-regeneración, es demasiado frecuente para que se la encuentre en los diccionarios, pero puede ser definida como "una técnica instrumental, para el autocontrol humano de los procesos fisiológicos y estados sicológicos, utilizando la tecnología científica para brindar externamente información a determinado sujeto de lo que le está sucediendo interiormente". En un sentido más general, la bio-regeneración incluye un condicionamiento de animales, aunque en este sentido no se ejerce un auto—control. (Continúa siendo materia de debate, si el uso de un polígrafo para demostrar las percepciones primarias de las plantas constituyen bio-

regeneración). El término fue acuñado en 1969, en la primera reunión de la Sociedad de Investigación Bio–regeneración, mediante la contracción de las palabras "regeneración biológica".

Aunque los estudios sobre bio–regeneración se remontan a 1922, no fue sino hasta la década de 1950, que la tecnología electrónica y la sicofisiología se unieron estrechamente en el estudio de los procesos somáticos, y del potencial humano. En la década de 1960, la bio-regeneración surgió por sí sola, y para 1969 existía un amplio número de investigadores y entidades interesadas que hacían necesaria la creación de una organización formal. Así nació la Sociedad de Investigación bio–regeneración

La Sociedad es la mejor fuente de información, sobre el tema. Su Bibliografía de la generación cuenta con unos 800 títulos.

BIO–REGENERACION: EL YOGI EN EL LABORATORIO

John White

¡Así que Kipling estuvo equivocado! Actualmente, el Oriente está conociendo el Occidente—y siempre se encontrarán los dos—especialmente en el laboratorio. (1) La Ciencia está reexaminando la naturaleza del hombre, y los descubrimientos de importancia del lado de la antigua sabiduría del Oriente. El dualismo de la mente—cuerpo característica del Occidente desde el tiempo de Platón, se va descartando como ilusorio y falso. En cambio se está desarrollando una percepción unitaria y santa del hombre como lo mantiene el Budismo, el Hinduísmo, y el Taoísmo.

Detrás de esto, están las obras de Freud, Pavlov y W.B. Cannon, el fisiólogo de Harvard. Estos y otros exploradores de la medicina psicosomática, han demostrado que la mente y el cuerpo son uno, que muchas de las enfermedades físicas tienen una base psicológica, "porque el hombre es lo que piensa en su

(1) La primera conferencia de Yoga Científica se celebró en Nueva Delhi, India, en Diciembre de 1970. Su propósito: 'Adoptar la evolución del Hombre Supra–mental, a través del descubrimiento de nuevas técnicas para desarrollar el conocimiento cósmico.' Patrocinado por el Centro House en Londres, y el Instituto Internacional de Yoga De Bangalore, esta conferencia reunió a los científicos y a los Yogis' para emplear este gran pozo de pensamiento organizado en la investigación de estos panoramas divinos que tiempo atrás fueron contemplados por los antiguos sabios".

corazón". El hombre puede, y hace de él, lo que él piensa. El "pensar" es inconsciente y negativo", claro está, pero el soldado con neurosis de guerra, el hombre de negocios con úlceras, el ama de casa con migrañas, tienen todos algo en común, una condición física causada psicológicamente.

Pero ¿qué pasaría si el pensar fuera consciente, voluntario y orientado hacia la esperanza y el placer? En vez de reaccionar a temores y presiones vagamente definidos, ¿qué, si llegáramos a actuar en la base de un proceso de pensamiento claramente entendido? ¿Lograríamos desarrollar nuevas habilidades, en vez de impedimentos? Estas preguntas nos han guiado a una extraña pero importante investigación que se está llevando a cabo.

En el pasado, hombres como Emile Cové ("Cada día y en todas las formas, estoy mejorando más y más") y Norman Vicent Peale (**Los Poderes del Pensamiento Positivo**) encararon el problema en una forma rudimentaria, tratando con actitudes simples y "conjuntos" mentales.

Ahora los científicos están investigando los estados del consciente y los estados psicológicos que los acompañan, para descubrir cuántos pueden obtener el control voluntario de su cerebro y demás órganos internos.

La ciencia Occidental se ha mofado de la idea de que una persona puede controlar con su mente las funciones del cuerpo, que por definición son involuntarias. El sistema nervioso autónomo mantiene funcionando el corazón, la temperatura, la presión sanguínea, la respiración, la digestión aún mientras dormimos. Como estas funciones no dependen de la voluntad o control consciente, tradicionalmente se les considera

involuntarias, más allá de la intervención y regulación deliberada.

Pero aun así, en el Oriente la idea opuesta es aceptada comunmente. Los yogis han practicado la auto–regulación del cuerpo como un medio de cambiar el consciente, y con la finalidad de obtener la unión divina (yoga quiere decir "yoke" o "unión"). Hay casos documentados de yogis, que lograron parar el latido del corazón hasta por dieciocho segundos, revertir el movimiento peristáltico, y aun reducir el metabolismo y la respiración hasta que ésta aparentó haber cesado completamente y el pulso fue indiscernible. En estas condiciones, muchos yogis, no han mostrado ningún contra–efecto cuando fueron sacados de sus entierros que habían durado varios días.

Un yogi, llamado Hamid Bey, realizó sorprendentes hazañas en América en el año 1920. En una de ellas, tres doctores contaban los latidos de su corazón. Sus descubrimientos: la muñeca izquierda marcaba 96 pulsaciones por minuto, la derecho 64, y el corazón 84, todas al mismo tiempo. Estos resultados nos hacen ver la necesidad de un re–examen de "las funciones orgánicas involuntarias".

A través de la tecnología Occidental, muchas prácticas religiosas del Oriente consideradas como falsas están siendo validadas y explicadas con información más exigente. Usando equipo científico, como el electrocardiógrafo (EKG) para medir la actividad coronaria, el electromiógrado (EMG) para medir la actividad muscular, el electro–encéfalograma (EEG) para medir la actividad cerebral, electropotógrafo (EOG) para medir la actividad muscular del ojo, osciladores auditivos, discriminadores de frecuencias digitales y detectores omnidireccionales de inclinación, los científicos pueden estudiar lo que sucede dentro del

organismo humano. La técnica es llamada REGENERACION FISIOLOGICA O BIO-REGENERACION.

Norbert Wiener, popularizó el término "regeneración" en su obra clásica de 1948, **"Cibernética"** (Cibernética en Griego, quiere decir, "timonel" o "el que va primero por el camino para controlar adonde va) Pero el término "regeneración' se usó primero en una publicación del AT&T, poco después de la Segunda Guerra Mundial. Años después, estudios de regeneración surgieron en la literatura de ingeniería eléctrica y enseguida los biólogos también adoptaron el término para sus propios fines.

Hoy día el vocablo tiene una aplicación muy variada. Un grito de alarma a través de un micrófono dirigido al público puede indicar demasiada regeneración. Los votos representan (o pueden representar) una regeneración al político. El aplauso de una audiencia es la regeneración para el actor. El incremento o disminución de ventas es una forma de regeneración económica para el hombre de negocios. En el cuerpo, o el campo político, la regeneración es esencial para el funcionamiento sano, aunque estas formas de regeneración hayan sido inconscientes (en el cuerpo) o imprecisas (en las situaciones sociales).

Ahora, con las nuevas técnicas de instrucción propia, llamadas bio-regeneración, tanto las personas que sirven como sujetos de experimentación, como los pacientes de terapia tienen los medios para un preciso escudriñamiento interno que pueden abrir las puertas del aprendizaje (en el caso de neurosis) de "desaprendizaje", fisiológico y psicológico de datos nunca antes obtenidos por nuestro conocimiento. Las ondas teta y alfa del cerebro (ritmos eléctricos de 5 a 7 y de 9 a 12 ciclos por segundo, respectivamente como

son medidos por RRG), latidos del corazón, presión sanguínea, temperatura del cuerpo y actividad gastrointestinal, están todos sujetos a un control consciente. Como lo dijeron, muchos siglos atrás, los practicantes orientales.

Obviamente, todo esto para de cabeza a la medicina convencional. Nuevas formas, sin drogas, de tratar los dolores crónicos de cabeza, insomnio, epilepsia y simples técnicas preventivas de la presión alta y enfermedades del corazón se están desarrollando actualmente. La bio-regeneración puede tratar también desórdenes de personalidades y neurosis (aunque este es el aspecto menos desarrollo, hasta ahora, en este campo).

La confianza en la medicina occidental, se basa en la curación, y ahora debe ser orientadas hacia la prevención, un enfoque mucho más eficiente para mantener la buena salud. Más aun, una vez nos hayamos internado en este proceso preventivo y se haya coseguido un grado adecuado de control voluntario, ya no serán necesarios los artefactos electromecánicos. Este trabajo es tan nuevo, que aun no hay estudios disponibles sobre él, para mostrarnos cuanto duraría el aprendizaje. Periódicas sesiones de reentrenamiento serán necesarias. Pero informaciones preliminares indican que cuando hemos logrado darnos cuenta de la relación entre la actividad biológica y el "estado de sentir", el aprendizaje puede durar meses y hasta años.

Los resultados de los experimentos de bio-regeneración, indican que un desconocido potencial humano puede ser liberado para mejorar la salud física y mental y promover la creatividad. Y más aun esta obra parece guiarnos hacia una convergencia maravillosa de ciencia y religión.

Esto está todavía por venir. Por ahora, está en los

laboratorios . . .

MEDITACION Y BIO–REGENERACION

El Dr. Joe Kamiya es el director del raro proyecto PSICOFIOLOGIA DEL CONSCIENTE en el Instituto Neuropsiquiátrico Langley Porter de San Francisco. Sus investigaciones tratan de la regeneración fisiológica entrenada y la psicofisiología de la meditación.

"Es posible correlacionar la actividad eléctrica del cerebro del sujeto con los relatos de sus experiencias y su comportamiento; esto me tiene intrigado como psicólogo, "dice Kamiya, "porque creo que es un enfoque más sólido que construir mecanismos mentales hipotéticos basados solamente en relatos verbales".

En el laboratorio, Kamiya ayuda a los pacientes a controlar sus estados cerebrales, especialmente las ondas alfa. Alfa indica un estado de vigília relajado y sereno pero alerta, en el cual se han reportado imágenes flotantes ocasionalmente, pero no pensamientos deliberados. Los electrodos EEG son conectados al pericráneo para detectar las ondas alfa y cuando esto ocurre un alto parlante emite un sonido, sean aquellas provocadas o espontáneas. Esta bio-regeneración ayuda a los pacientes a conocer lo que está pasando dentro de ellos, para poder controlarlo.

En 1958, Kamiya comenzó teniendo voluntarios que simplemente discriminaban la presencia o ausencia de las ondas alfa espontáneas. El operaba el EEG y controlaba la señal del tono, haciéndola sonar al azar mientras le preguntaba al sujeto si creía que estaba en alfa. Sus voluntarios están en un 75 a 80 por ciento correctos en su discriminación en las tres horas de práctica. No podrían describir como lo hicieron, pero obviamente habían logrado percibir interiormente lo que no podían

describir con palabras, pues no existen ni en el idioma español ni en muchos otros. (En cambio el sánscrito contiene docenas de palabras para describir diferentes estados del consciente; los Budistas Hindúes, de acuerdo al Lama Anagarica Govinda, tienen clasificados 121 estados de la mente).

Al desarrollar su obra, Kamiya se preguntó si las personas podrían ser entrenadas para controlar las ondas cerebrales y discriminar entre uno y otro estado de la mente. La respuesta fue claramente afirmativa. Encontró que sus sujetos podían a voluntad causar o evitar el ritmo alfa, aunque la amplitud y la duración alcanzada se mantienen en duda. Todos estuvieron de acuerdo que causar alfa era preferible a evitarla. (Incidentalmente la palabra "turn–on' se propagó, y cuenta Kamiya que ahora está siendo asediado por voluntarios).

Kamiya no habla públicamente sobre el significado de su trabajo, excepto para decir: "Su significado es esencialmente desconocido. Es esto lo que estamos tratando de encontrar".

A pesar del cuidado profesional, el paralelo entre el estado alfa y la meditación Zen son sorprendentes. La palabra "Zen" apareció en el lenguaje japonés, cómo en el siglo octavo D.C.: vino de China, donde el término correspondiente era el ch'an en la escuela meditativa o dhyana del Budismo Mahayana usando prácticas modificadas del yoga. Las ondas alfa han demostrado ser el ritmo predominante del cerebro durante los estados primarios y medios de la meditación Zen, predominando al final la actividad teta. La meditación Zen produce un relajamiento del cuerpo y de la tensión mental, y cuando es desarrollado en su totalidad, produce una condición mental llamada "satori", paz profunda, un consciente estático, una unión con toda la creación. Este estado

más alto del consciente es la meta del Zen.

APRENDIZAJE VISCERAL.

Mientras que Kamiya trabaja en las ondas cerebrales, en San Francisco el Dr. Neal E. Miller de la Universidad de Rockefeller en Nueva York, estudia cómo podría la gente controlar los órganos internos. Un explorador en el campo del aprendizaje visceral, Miller fué colega del Dr. José Delgado, de la Escuela de Medicina de Yale, quien está explorando el control físico del cerebro. Miller está demostrando la posibilidad de que el hombre pueda adquirir control mental de los centros involuntarios del cerebro que regulan las funciones internas.

Miller empezó su trabajo más importante en 1965 (1) con la ayuda de un estudiante recién graduado, Jay Trowill, quién actualmente enseña en el Universidad de Massachuessetts. Miller comenzó tratando de producir un cambio en el ritmo del corazón de las ratas, las cuales habían sido previamente paralizadas con curare, una substancia utilizada por los indios sudamericanos, para envenenar la punta de sus flechas. El curare, paraliza los músculos esqueléticos pero no los órganos internos; para que así las ratas no pudieran "trampear" usando esfuerzo muscular para apresurar o retardar el latido de sus corazones.

Después de tres años difíciles, explorando animales, métodos y equipo, trabajo mayormente hecho por Trewill, por el año 1965 todos los problemas

(1) Antes de esto, Miller había desafiado la hipótesis Pavloviana de la actividad acondicionada, enseñándole a un perro sediento a incrementar o disminuir la salivación, usando el agua como premio. De acuerdo a la teoría clásica de acondicionamiento, sólo uno de los dos resultados era posible, pero no los dos, porque la salvación es "involuntaria".

preliminares habían sido resueltos. En el cerebro de las ratas fueron implantados electrodos, para que su 'centro de placer' (en el hipotálamo, cerca de la base del cráneo) pudiera ser estimulado y cada vez que una rata espontáneamente aumentaba el ritmo del corazón, un aparato manejado electrónicamente enviaba señales a su cerebro. Posiblemente un intenso placer premiaba a la rata y así fue condicionada a aprender que podría obtener más estimulación placentera si aceleraba el ritmo del corazón.

En sus primeros experimentos, Miller y Trowill determinaron que con el entrenamiento de una hora las ratas podían aumentar o disminuir los latidos de su corazón en unos veinte golpes por minutos, sobre los cuatrocientos normales, o sea una variación del cinco por ciento. En experimentos posteriores, Miller cambió la respuesta para requerir grados más elevados de control. Después de obtener un grado de control, las ratas tenían que mejorar para ser premiadas. Entrenadas en esta forma, las ratas obtuvieron un promedio de cambio de un 20 por ciento, de los lentos 320 latidos por minuto a los 480 y algunas con promedios más altos.

Otros experimentos basados en la técnica de aumentar el premio produjo los mismos sorprendentes resultados. Las ratas aprendieron a controlar la actividad de sus intestinos, riñones, estómago, presión sanguínea y ondas cerebrales. Aún Miller se sorprendió y se "mostró enormemente encantado" cuando las ratas demostraron tan selectivo control que podían dilatar los vasos sanguíneos en una oreja mientras la otra permanecía en su estado normal.

Este trabajo tiene vastas aplicaciones para el hombre. Con un poco de sarcasmo, dice Miller "Yo creo que la gente es tan inteligente como las ratas". La pregunta es

si será tan fácil entrenarlas.

Ya ha empezado a enseñar a pacientes cardiácos cómo controlar el ritmo de sus latidos. Los electródos (para estimular los "centros de placer") son innecesarios en el ser humano. El deseo de mejorar ya es en sí un incentivo. Alambres adaptados al pecho y piernas, pasan información a un monitor. A la más mínima aceleración en el ritmo del corazón que ocurra espontáneamente, el paciente oye un sonido interminente que regenera su condición. En un sujeto, el ritmo anormal de 95 y 100 latidos por minuto bajó a 65 después de tres semanas.

Pero Miller advierte que no está anunciando una cura milagrosa para todo. Previene que, "puede deberse a un efecto placebo. "Aunque estos resultados son prometedores, muchos examenes más deberán ser realizados antes de asegurarnos si el método es efectivo para los tratamientos".

Otros científicos están estudiando la regulación de la presión sanguínea, desórdenes digestivos y epilepsia; en este último el ataque se reconoce a través de la actividad de conocidas ondas cerebrales. Miller, en reportaje de su obra. "**Aprendiendo de las Relaciones Viscerales y Glandulares**", publicado en Ciencia, el 31 de enero de 1969, dijo que él y otros tres científicos habían tenido "cierto éxito en la utilización del método en el entrenamiento de pacientes epilépticos en el laboratorio, para suprimir los puntos extremos del paroxismo anormal en los electroencéfalogramas".

En la Escuela Médica de Harvard, los Drs. David Shapiro y Bernard Tursky han pasado 7 años enseñando tanto a personas sanas como a enfermas, cómo cambiar la presión sanguínea. Un médico asociado, el Dr. Gary Schwartz, tiene cuatro grupos de estudiantes trabajando en un problema similar; un grupo aumenta la presión

sanguínea, y el ritmo del corazón simultáneamente, el segundo retarda ambos también simultáneamente, el tercer grupo aumenta la presión sanguínea mientras retarda el ritmo del corazón, y el cuarto grupo, retarda la presión sanguínea y aumenta el ritmo cardíaco. Y en Maryland el Dr. Bernard Engel, del Baltimore City Hospital, está enseñando a ancianos pacientes del corazón a retardar el ritmo cardíaco, y el resultado muestra que algunos de ellos retienen esta habilidad por más de un año.

¿Es todo esto nuevo? No, para algunos orientales. Aldous Huxley, autor de "**Mañana; Mañana y Mañana**" relataba o siguiente de un amigo oriental, un yogi, para el cual "el dolor es sólo una opinión". Que este había aprobado su hipótesis clavándose unas brochetas a través de la piel; también podía retardar el ritmo del corazón a 40 latidos por minuto y aumentarlo hasta 150, sólo con pensarlo. Huxley comenta, "Sería extremadamente conveniente poder tratar la neuralgia o el lumbago como meras opiniones, calmar el corazón, eliminar el cólico visceral en los momentos de tensión emocional, hundirse a voluntad en un sueño profundo y restaurador. Puede que la ciencia esté cercana a proveernos de esta conveniencia".

ENTRENAMIENTO PARA LA CREATIVIDAD.

En un pequeño cuarto del edificio de Investigación de la Fundación Menninger en Topeka, Kansas, el Dr. Elmer E. Green y su esposa Alice, utilizan la bio-regeneración para enseñar a los sujetos la regulación propia de los estados internos. El sujeto usa un saco especial equipado interiormente con un calibrador respiratorio que da lectura a un lapicero de un polígrafo de 24 canales. Otros canales indican el EEG, en los lados izquierdos y derecho del cerebro, frecuencia de las ondas cerebrales teta, alfa, delta y beta, tensión

muscular; corriente y volúmen sanguíneo en la mano del sujeto, el potencial galvánico de la piel y su reacción y el ritmo cardíaco. Las ondas cerebrales, cambios de temperatura y la tensión muscular del brazo también son registradas como barras de luz en una pantalla frente al sujeto. Estas barras de luz le dan al sujeto indicaciones de fácil comprensión de su actividad fisiológica interna.

Primero el hombre del saco especial trata de relajar su brazo, completamente manipulado por un electromiógrafo. Su relajamiento muscular es registrado gráficamente en la barra de luz, la que se alarga aumentando 5 pulgadas desde la base hacia arriba. Cien por ciento de éxito. Después, a voluntad, aumenta la temperatura de su mano. Termo—transitores en su piel detectaron el cambio de temperatura y en pocos minutos una segunda barra de luz llegó a su altura máxima, igual que la primera. La temperatura de la mano había subido en 10 grados Ferenheit.

Tanto la tensión muscular como la temperatura son funciones del sistema nervioso periférico. De esta forma el sujeto ha realizado ejercicios preliminares a la producción consciente de ondas alfa para los cuales es un requisito el control voluntario del sistema nervioso central. Ahora el sujeto comienza a entrar en alfa y pronto una tercera barra de luz se alza hasta su tope máximo. Ha obtenido el cien por ciento de ella continuado por períodos de diez segundos. La barra continúa bajando o subiendo al mismo tiempo que está computando un porcentaje promedio de alfa sostenido por períodos de 10 segundos.

Aunque su trabajo se detuvo allí, los Green obtuvieron valiosos resultados; en uno de los sujetos se eliminaron los dolores crónicos de cabeza por casi un año a través de la utilización de técnicas adquiridas en el Laboratorio Menniger. También se alivió su prolongado

insomnio aumentando la temperatura de sus pies durante la noche.

Lo que se refiere al control de temperatura tiene relación directa con un fenómeno llamado "tumo" que es el término yogi para el poder de regular voluntariamente el control de la temperatura del cuerpo. En el Tibet, los Lamas han sido filmados parados y desnudos en la nieve por más de 24 horas, como un acto de devoción o resistencia. En el Colegio del Ritual Mágico (el cual existió allí antes que llegaran los chinos rojos) se ofrecieron en un tiempo cursos en telepatia, clarividencia y tumo. En los examenes finales de tumo, era un requisito que el estudiante se sentara desnudo sobre un lago congelado y que usara el calor de su cuerpo para secar un grupo de sábanas mojadas, de una en una. Esta habilidad ha sido registrada y documentada, pero nunca explicada adecuadamente.

A pesar de eso, los Green están interesados primeramente en experimentar retardando la frecuencia alfa y aumentando el porcentaje del ritmo teta.

Para esta investigación, dos barras de luz fueron añadidas a la pantalla de bio-regeneración del laboratorio, para registrar la disminución de alfa y el continuado período de 10 segundos de teta.

En las palabras de Elmer Green, esta investigación—control voluntario del ritmo cerebral de alfa y teta, se lleva a cabo específicamente para explorar "los procesos generales, condiciones y contenido del consciente durante el estado de profunda ensoñación". La ensoñación es un estado interno de atención abstracta, un examen análogo interno de un estado de arrobamiento. Esta condición está asociada a una baja frecuencia de las ondas alfa y teta. En el arrobamiento se han detectado imágenes casi hipnológicas, esto es el

"sine qua non" de la creatividad para los personajes celebres.

El estado hipnológico del consciente ocurre en la transición del momento de despertar al dormir, o del momento de dormir al despertar (en este último caso llamado hipnopómpico). En estos casos las imágenes así soñadas aparecen detrás de nuestros párpados cerrados, llegando a nuestro conocimiento plenamente desarrolladas, en vez de haber sido desarrolladas lógica y racionalmente por el intelecto.

Green nos hace notar varias ocasiones en las cuales los procesos insconscientes se revelan al que se despierta a través de imaginación casi hipnológica de palabras, signos y gestos que resultan ser soluciones brillantemente creativas a problemas intrincados.

La teoría de construcción molecular del químico alemán Kekule se originó en una serie de sueños en los que vió átomos saltando delante de sus ojos. Y escribió "Ví como los más grandes formaban una cadena", y pasó parte de las noches esbozándo en un papel las formas que soñaba.

Jules Henri Poincaré (1854–1912), el brillante matemático, llegó a sus más importantes descubrimientos en una forma similar y Roberto Louis Stevenson soñó las tramas completas de muchas de sus obras publicadas.

Afirman los Green:

"Literalmente hay cientos de anécdotas que nos muestran, sin lugar a dudas, que en alguna forma aún incomprensible, la ensoñación, la imaginación hipnológica incomprensible, la ensoñación, la imaginación hipnológica y la creatividad están

relacionadas".

Parece ser que la ensoñación es una condición que ocurre naturalmente, que puede ser utilizada para solucionar problemas y para otras actividades creativas. A través de la bio-regeneración estos estados de ensueño pueden ser traídos a la realidad del despierto no como alucinaciones de una persona privada del sueño, o "capricho fugaz", sino en una forma saludable y constructiva.

BIO–REGENERACION Y LA PES.

Hoy en día aceptamos la idea de que, la especie humana, tiene una habilidad psíquica (llamada "psi") a través de la cual se pueden manifestar los fenómenos paranormales. Está en discusión si todos tienen esta habilidad. En **"El Alcance de la Mente,"** J.B. Rhine hipotetiza que la psi es una facultad antigua, una que el hombre usó en la prehistoria pero que fue aislada o adormecida cuando la corteza "explotó" hacia el crecimiento y cubrió la parte antigua del cerebro, cien mil años atrás. En la opinión de Rhine, todos poseen cierto grado de psi y el desarrollarlo es una forma de recobrarlo.

Por otra parte, algunas autoridades, por ejemplo Arthur Clarke en **"El fin del Período de Infancia" (Childhook's End)** piensa que la psi es una nueva facultad humana, surgida de un proceso evolutivo actual por el cual más y más individuos están haciendo uso de este latente talento.

La pregunta de si la psi es una facultad vieja o nueva, todavía no está resuelta. En cambio lo que sí es aparente e importante es que esta habilidad de la psi es real. En el entrenamiento de un yogi, por ejemplo, se llega a un punto de desarrollo en que descubre enormes poderes

mentales llamados "siddhis". No sólo fenómenos extrasensoriales (telepatía, clarividencia, prereconocimiento y post reconocimiento), sino también pueden aparecer fenómenos psicocinéticos (levitación, teleportación, proyección astral).

El gurú que los entrena, tradicionalmente los encamina lejos de la exploración de estos poderes, porque representan un desvío del camino hacia la verdadera meta del yogi, la unión divina.

Ahora la ciencia está usando la bio–regeneración para estudiar la habilidad psi, asociada con el entrenamiento yoga. En 1961, tres investigadores hindúes, Anand, Chhina y Singh establecieron la presencia del ritmo alfa en los yogis que estaban practicando la meditación. Siguiendo sus pasos, otros investigadores están viendo si a través de los electroencefalogramas se puede detectar el PES especialmente en los ritmos alfa.

En el laboratorio del Sueño del Centro Médico de Maimonides, en Brooklyn, el investigador asociado Charles Honorton está estudiando los efectos de la regeneración aumentada de la actividad alfa en la habilidad de los sujetos para adivinar un grupo de símbolo de un mazo estandarizado de cartas de PES. La hipótesis es; "Sujetos que demuestran un significante aumento de actividad alfa EEG, siguiendo una serie de sesiones de entrenamiento mostrarán también logros significativos en la acción clarividente de cartas".

Hasta ahora los resultados de los estudios de regeneración EEG, hechos por el Dr. Honorton, no han demostrado la posibilidad de asegurar la hipótesis. El problema, dice él, es que sólo uno de los diez sujetos mostró un significativo aumento de alfa en condiciones de regeneración EEG (contrario a la no–regeneración, en la cual también se midió el alfa). Así que este estudio

debe ser considerado como insuficiente. Muchas variables pudieron haber afectado el trabajo, pero investigaciones actuales están siendo llevadas a cabo sobre series de entrenamiento alfa para probar esta hipótesis. En su casi completo segundo estudio, dice Honorton que ha tenido muy buenos resultados en entrenamiento alfa, y personal del laboratorio está en un proceso de análisis de los resultados de PES.

La investigación PES no es nueva en el Laboratorio del Sueño. Desde 1962, Stanley Krippner, su director, y Montague Ullman, Jefe del Departamento de Psiquiatría de este centro, han estado utilizando sujetos dormidos para demostrar que la telepatía existe y que puede ocurrir en el estado de sueño. Han interpretado sus descubrimientos "sustentando la idea de que los efectos extrasensoriales pueden aparecer en los sueños con bases más fuertes que por azar".

En otros lugares mientras tanto, las cosas van eléctricamente en buen camino. La primera sesión de la Sociedad de Investigación de Bio–regeneración, en el mes de Octubre de 1969 en Santa Mónica California, contó con 142 miembros que participaron por tres días completos en intensa discusión e intercambio de información. Entre los diez tópicos reportados se incluyeron: la medida de espacio subjetivo y sus cambios, regeneración y PES, condiciones y control de las funciones autónomas, metodología de la regeneración y sus aplicaciones clínicas, etc.

Ya en Marzo de 1970, los miembros eran cerca de 300. La Directora de la Sociedad, Dra, Bárbara Brown, del Hospital de Veteranos en Sepúlveda, California, distribuyó una lista resumida de los proyectos en progreso. Algunad de las descripciones típicas eran:

Intento de entrenamiento a sujetos ancianos y jóvenes

para variar la frecuencia de su ritmo alfa, y observar su efecto en el puntaje de PES.

Desarrollo de la Teoría del Conciente.

Uso de la regeneración en el ritmo cardíaco y regeneración electromiográfica en pacientes psicoterapéuticos.

Taxonomía de los estados alterados del conciente.

El ritmo alfa y sus efectos psi.

Investigación del EEG y otras variables pronosticadoras de los ataques epilépticos.

Las noticias sobre investigación de bio—regeneración se diseminaron en todas formas, oral a través de conferencias, impresas por correspondencia personal y publicaciones profesionales, periódicos establecidos como el Diario de la Sociedad Americana de Investigación Psíquica y Psicofisiológica, y desde Montreal, Las "Cartas" de R.M. Bucke han ayudado a difundir la palabra. Dos diarios nuevos de hace pocos años son ampliamente leídos por los investigadores de bio—regeneración y por otros interesados en los estados del consciente. "El Diario del Estudio del Consciente", creado por el Dr. C. A. Musés en Santa Bárbara, California, y en la costa más al norte el de Stanford, Anthony J. Sutich, editor del Diario de la Psicología Transpersonal. Prestigiosos hombres prestan consulta a estos editores: Alan Watts, Arthur Koestler, Gardner Murphy, Montague, Ullman, Ralph Metzner (antíguo editor de la ya desaparecida "Revista sicodélica—,) y, hasta su reciente muerte, Abraham Maslow. Libros como **"Turning On"** de Rasa Gustaitis, un estudio popularizado de muchos métodos para realzar los sentidos y el comportamiento sin el uso de drogas, y el

libro de Charles T. Tart, profesionalmente sólido, "**Los Estados Alterados del Consciente**", son algunos de los libros que han tenido mucho impacto.

¿A dónde nos llevará todo esto?

Joe Kamiya dice que su trabajo está orientado a realizar mapas objetivos del espacio subjetivo, como un medio de describir las experiencias más exactamente. El éxtasis, por ejemplo, puede describirse como eléctrico, bioquímico y en términos fisiológicos como cantidades de ondas alfa y cantidades de ondas teta, etc. Esto no significa que alcanzando una frecuencia y amplitud particular en el gráfico del EEG, haya llegado uno a lograr el estado "samadhi" (esa lectura podría indicar solamente un estado superficial de relajamiento) pero indudablemente es una parte del estado del conocimiento.

Kamiya nos muestra cuatro cualidades primarias del sentido del gusto; dulce, agrio, salado y amargo. Y se pregunta sobre las dimensiones primarias del consciente. ¿Es posible que haya un número de estados y ánimos, como calmado, agitado, somñoliento, infatuado, enfurecido? ¿Cuáles son las características fisiológicas de cada estado, y hay alguna relación entre ellas y los desórdenes siquiátricos?

Deben desarrollarse mejores técnicas para la discriminación y control. Kamiya nos dice: "Yo pienso que un simple análisis electrónico como se ha hecho hasta ahora, no le hace justicia el EEG y se reguiere un análisis más complejo y el uso de las computadoras'. Las presentes medidas a granel serán reemplazadas por unas más solisticadas a través de análisis computados en un sólo sistema, porque hay muchas variables que deben ser medidas. Por ejemplo, el alfa puede ocurrir en mayores cantidades en un lado del cerebro, que en el

otro, al mismo tiempo. ¿Qué indicaría esto, si es que hay algo que indicar?

Actualmente, el asunto de las ondas cerebrales está un poco confuso porque los científicos aún no se deciden sobre si hay divisiones claras entre los distintos fenómenos y las funciones separadas del cerebro, o si las ondas del cerebro forman un continuo espectro. Arbitrariamente, las ondas delta están definidas como a un alcance de O. 5 a 4 ciclos por segundo, teta de 5 a 8 c.p.s., alfa de 9 a 12 (unos dicen 9 a 12 y otros 8 a 13) y beta de 13 a 30 c.p.s.

Bárbara Brown, dice: "Se han dividido así por conveniencia ". Una lectura de 8. 5 c.p.s. puede ser una alta onda teta o una baja onda alfa, dependiendo de la interpretación del operador, ya que la lectura EEG es sólo un resumen estadístico del ruido causado por la actividad de los sinapsis (donde los impulsos nerviosos son transmitidos de un nervio a otro) y esto sucede en la parte superior de la cabeza, no profundamente dentro del cerebro. ¿Son estos procesos cualitativos diferentes que se llevan a cabo en delta, teta, alfa y beta? ¿Hay una diferencia entre el teta que ocurre durante el sueño y el teta de la meditación Zen? ¿Se relaciona la baja amplitud de alfa a un grupo de sentimientos y estados mentales diferentes de la alta amplitud alfa? Las respuestas a ésta y otras preguntas todavía no están definidas.

Como una nueva complicación, nos preguntamos si después de todo, el ritmo alfa es una onda cerebral. En el **"New Scientist"** (Marzo de 1970), Olof Lippold, del Colegio Universitario de Londres, publicó sus descubrimientos, que indican que los ritmos alfa son realizados por el movimiento del ojo y no por la actividad cerebral. En su opinión, el temblor de los músculos del ojo externo debido a la tensión es la causa

de los ritmos alfa. Quizás las "ondas cerebrales" no reflejan en nada los procesos cerebrales (1).

Cualquiera que sea el caso, Elmer Green piensa en la posibilidad de crear una "ciencia del consciente". Las definiciones para esta obra podrían derivarse mediante el uso de instrumentos y técnicas de la bio–regeneración, para estudiar las dimensiones fisiológicas y psicológicas de los estados del conocimiento interior. Además, la obra del Dr. Green, puntualiza los beneficios obvios de la regulación propia psicosomática para evitar la tensión, la depresión, etc, ayudando a la naturaleza a mantener el cuerpo sano y a realzar la creatividad.

Una ciencia del consciente asume la teoría del consciente, en que hay una gran variedad de puntos de vista. Roger Wescott, Jefe del Departamento de Antropología de la Universidad de Drew, especula en su libro **"El animal Divino"**, que esta cuestión del conciente puede ser una bioluminosidad de una forma de radiación interna generada y percibida por el cerebro. Pero Gunther Stent, un biólogo molecular de Berkeley dice, en **"La llegada a la Era Dorada"**, que el cerebro no es capaz de explicarse a sí mismo. Esto es, la relación entre los mecanismos del cerebro y la mente, si bien cuenta en el contenido del conciente, no explica ampliamente el "hecho" del conciente en sí.

El argumento de Stent es poderoso. Una lista de concomitantes electro–fisiológicos de los varios estados alterados del consciente no es igual a una explicación de estos estados.

(1) Se ha probado que ésto no era el caso obteniendo ondas alfa de personas que habían perdido sus ojos, incluyendo los músculos extraoculares. El editor.

Las determinantes del consciente, de acuerdo a viejas tradiciones del Oriente, son algo más que simples procesos corporales. En estas tradiciones, el consciente de la persona es un reflejo o localización del consciente Universal, una inteligencia que invade el cosmos, que reside en todas partes, aún en el más bajo grado de materia prima. Toda la creación está interconectada en una gran cadena del ser. El centro más profundo del hombre, es el centro más profundo del Universo, y la persona que verdaderamente se conoce a sí misma, es universalmente alerta, cósmicamente consciente. Y podrá decir, "Yo soy el universo; soy una mente universal".

Excepto por algunos disidentes, los científicos del Occidente han descartado el problema del consciente, al no tener una definición operacional al respecto. El difunto Sir Russel Brain, consideró el problema más a fondo e insistió en que "el consciente es un elemento primario de la experiencia y no puede ser definido en términos de cualquier otra cosa". Aún más, y a pesar de los estudios científicos de la creatividad realizados en los últimos años, se está abriendo el camino para el reconocimiento de las grandes verdades Orientales, tanto religiosas como mitológicas sobre la naturaleza del consciente.

Es en el acto de la creación donde el hombre se acerca más a la realización de su naturaleza divina. Santos y visionarios que han alcanzado los estados de iluminación, frecuentemente recurren a las imágenes o metáforas basada en la unión sexual para describir sus experiencias. El significado del sexo es uno de los caminos a la comprensión de la creación divina.

Es así como encontramos la conexión intrigante entre los sueños y la creatividad—la revelación. Ira Pragoff dice en "Mitos, Sueños y Religión" que los sueños "son un

medio primario para la intuición interior hacia la última naturaleza de la existencia del hombre".

El Arte da otra clave para despejar el enigma del universo. Es en el acto de creación, cuando el artista se acerca más a la trascendencia propia. James Joyce se dió cuenta de esto y lo utilizó en **"Retrato del Artista como un jovencito"**. Al final del libro, cuando Stephen Dedalus está exponiendo su teoría sobre arte, Joyce le hace decir; "Se logra el misterio de la estética como se logra aquél de la creación material. El artista como el Dios de la creación, se mantiene dentro, detrás, más allá o más alto que su obra, invisible".

Si damos un valor nominal a la descripción del acto creativo, según la opinión de los científicos y los artístas, nuestra conclusión deberá ser que el verdadero creador es una fuerza externa o un principio que actúa a través de un medio, que es el ser humano". "Se me ocurrió un pensamiento . . .", "Una idea vino a mi mente . . .", "Tuve la noción de que . . ." La acción individual consciente es importante sólo cuando la concepción es completa. Mientras tanto la creatividad involucra una espera pasiva, hasta que en los profundos pliegues colectivos de la psiquis algo le sucede al individuo que lo lleva al conocimiento.

John Dewey, menos conocido en psicología que en educación pero altamente respetado en ambos campos, hizo notar que el concepto de la mente como consciente psíquico privado e identificable con el ser, es una concepción moderna. "Tanto en el período medieval como en el griego", dice en "**Democracia y Educación**", la regla era considerar al individuo como un canal a través del cual opera una inteligencia divina y universal. El individuo no era verdaderamente el conocedor; el conocedor era la "razón" que operaba a través de él. Aldous Huxley, en "**La Educación de un Anfibio**"

(**Mañana, Mañana y Mañana, 1964**) escribió; "Mi existencia no depende del hecho de estar pensando, (cogito ergo sum—Descartes), (1) depende del hecho que sabiéndolo o no, estoy siendo pensado por una mente superior consciente con la que ordianriamente me identifico".

En el acto de la creación, el hombre puede recobrar con nuevo conocimiento, su unidad original con el creador llamado Dios, Buda, Alá, Brahma, Tao, etc . . . del que provino. La ciencia parece estar acercándose a esta percepción fundamental a través del estudio de los estados del consciente, especialmente los más altos estados creativos, y la naturaleza de la relación entre el cerebro y la mente.

Arthur Koestler, siguiendo la teoría del Dr. Paul B. McLane sugirió en "**El Fantasma de la Máquina**" (1968) que el predicamento del hombre es ser el resultado de un experimento evolutivo incompleto o aberrante. El hombre, dice Koestler, tiene en realidad tres cerebros no uno. El cerebro reptil (la médula oblongate, evolutivamente la parte más vieja), un cerebro mamario más bajo, y el neocortex. El neocortex produce el pensamiento lógico, mientras que las emociones y la irracionalidad humana provienen de otras partes que aún no han sido propiamente integradas ni controladas y esto ocasiona un cerebro esquizoideo, una sociedad esquizoidea.

Aparentemente, la bio—regeneración ofrece un acceso para la integración de nuestro cerebro esquizoideo. La misma integración se obtuvo en el pasado por los místicos, los meditadores y los yogis, quienes emplearon años en una preparación disciplinaria para conseguir la iluminación. Es posible que ahora, la ciencia tenga la

(1) "Pienso por lo tanto existo".

oportunidad de cambiar de regeneración a regeneración futura y así ayudar a obtener lo que José Delgado llama "una sociedad psicocivilizada". Este proyecto parece remoto, pero nunca ha sido tan necesario e importante de realizarlo como ahora. Es muy claro que de no realizarse una expansión general del consciente, ese experimento evolucionario llamado hombre se cancelará así mismo.

Este cambio de conciencia puede lograrse mediante una nueva apreciación de la antigua sabiduría. En el proceso de reaprendizaje de esta sabiduría, la ciencia moderna puede lograr la omnisciencia. Pero esto no elevará a la ciencia sobre la religión. Por el contrario presagia una síntesis en un nivel más elevado, una fusión del interior y el instinto, un desarrollo de la intuición informada y la comprensión emocional.

Comenzamos con Platón y el dualismo mente—cuerpo característico del pensamiento occidental desde su época. Es apropiado que terminemos con él. En el estado utópico que ahora parece posible mediante la tecnología, la información se convertirá en transformación y con ello se llegará al acuerdo general de la definición platoniana sobre la ciencia: "La clara percepción intelectual de la verdad moral fundamental".

REGENERACION ELECTROENCEFALOGRAFICA (EEG) DE ALFA A LOS ESTADOS SUBJETIVOS DEL CONCIENTE. UN ENFOQUE INTROSPECTIVO DEL SUJETO.

Durand Kiefer

PREFACIO DEL EDITOR

Este informe es la "visión introspectiva de un sujeto" sobre la primera sesshin (o sesión) de regeneración realizada como un experimento sicofisiológico en el Departamento de investigación del Hospital de la Administración de Veteranos, en Bedford, Massachusetts, en Febrero de 1970. Fué inicialmente preparado a petición del Dr. Thomas B. Mulholland, del Laboratorio de Percepción de ese Hospital, quién dió al informe su título.

El Dr. Mulholland, ex–Presidente de la Sociedad de Investigación–Bio–regeneración y destacada autoridad en este campo, dice en un informe publicado en la "Revista R. M. Bucke Memorial Society", en 1972, que "cuando alfa se presente abundantemente, la mayoría de las personas informa que no están prestando atención, no están mirando o viendo activamente, y sin embargo no están adormecidas. Su estado es uno en que se está despierto y relajado . . .si se permanece en ese estado sin dormirse, ¿qué sucede? ' .

Fué en gran parte para dar respuesta a esta pregunta que se llevó a cabo el experimento de la "primera

sesshin de regeneración" en el laboratorio del Dr. Mulholland, en una especie de maratón meditativa de 16 días, desde el 2 al 18 de Febrero, con Durand Kiefer como sujeto de prueba. Para ese entonces, Kiefer había tenido diez años de diaria práctica de meditación Budista zen, que enseña a estar alerta durante la relajación, y esta práctica había incluído unas quince sesiones intensivas de grupo en entrenamiento Zen, de cuatro a siete días cada una. El estilo de esta sesshin, como se la llama en el Zen, está descrito en más detalle en dos informes previos de Kiefer, escritos como preparación para la sesión del laboratorio de Bedford. Esa sesión difirió del formato Budista Zen en algunos aspectos importantes dictados principalmente por exigencias de tipo científico y capacidad personal. Pero, la meditación fué llevada a cabo diariamente de 5 A.M. a 9 P.M., con interrupciones de dos horas a las 7,12 y 5 como se hace comunmente en la práctica Zen, pero con el experimentador operando la regeneración alfa con electroencefalogramas por tres períodos de 45 minutos entre las 9 y el mediodía, y dos entre las 2 y 4 P.M. Asimismo, se llevaron a cabo estudios durante el sueño con electroencefalograma cada tercera noche. Generalmente Kiefer permanecía con siete electrodos en la cabeza, habiéndosele practicado un corte de pelo especial con tal propósito. Pero después de una experiencia notable en los corredores del hospital luciendo esa apariencia, mientras se dirigía a comer al restaurante del personal del establecimiento, se decidió que siguiera comiendo en su habitación en el edificio de investigación. Bedford es un hospital siquiátrico. El tipo de regeneración utilizado es descrito como "regeneración binaria occipital–parietal EEG–onda alfa audio–monótono". El siguiente es el informe de Kiefer:

REPORTAJE

Ninguna experiencia mística de la naturaleza descrita

por Pahnke y Richards en los "Estados Alterados del Conciente" (C. T. Tart, editor) se logró durante los 16 días sesiones de regeneración, como el sujeto había esperado de sesiones previas separadas de experiencias en sesiones Zen, y sesiones de regeneración de EEG. Además el sujeto se convenció de que lograr este tipo de experiencia a través de la meditación y la regeneración es muy improbable, si no imposible. Esta convicción se basa en la conclusión de que la experiencia de regeneración es simplemente un fenómeno en "estado continuo" del sistema neural entrelazado con el cerebro y los músculos, especialmente el subsistema oculmotor. (1)

Por una parte esto parecía muy fácil por la facilidad con que un estallido del alfa prolongado podía ser mantenido, casi continuadamente, desde varios minutos hasta casi una hora si el complejo corteza–motor–músculo estaba esencialmente estático o inactivo, en una forma de concepto propio que se sintiera como una parálisis total o una anestesia general consciente. (2)

Y por otra parte, la facilidad con la que se interrumpió alfa con el más leve cambio de tensión mental, neural o muscular, como por ejemplo tan solo hacer un trazo. (3)

(1) Recientes pruebas indican que el alfa EEG, es una resonancia del pulso sinusoidal en las neuronas motoras inactivas del cerebro, especialmente las neuronas oculomotoras, pero no necesariamente combinadas a ellas.

(2) Dando origen a curiosidad sobre el EEG de los paralíticos y las personas anestesiadas y ciegas.

(3) Después de 10 o 15 minutos de la experiencia "anestésica, tragar se hizo muy difícil, aunque imperativo".

De este modo, la cantidad o distribución de tensión en el complejo músculo–cerebro– neural parecía tener muy poco o ningún efecto sobre alfa, mientras que el más leve cambio consciente en la cantidad o distribución de la tensión bloqueaba alfa instantáneamente, pero sólo por la duración de tal cambio en la transición si es que éstas eran cortas. Y así por ejemplo fue posible cambiar lentamente la posición del cuerpo de la de piernas cruzadas en el suelo a la de semireclinado en una silla, después de una hora de casi continuo alfa, sin tener que interrumpir el tiempo– alfa, excepto por los segundos necesarios para orientar visualmente el movimiento. La tensión dolorosa en el cuero cabelludo, el cuello y los hombros podrá continuar por media hora (en la posición sentado en el suelo), con casi un contínuo alfa y con disminución gradual del dolor, y luego una sensación neutral placentera en la misma posición, lo que podría continuar por otra hora de registro de alfa elevada.

El bloqueador de alfa más consistente e instantáneo fué el del adormecimiento, el cual generalmente ocurrió después de pocos minutos de alfa elevada ("estado contínuo)". Después del período alfa, notamos a menudo que un pequeño aleteo de 1/10 de segundo en la atención causaba una interrupción correspondiente en el tono de la regeneración alfa. Por otro lado, si esta atención esencial se transforma en interés activo en cualquier tarea, como por ejemplo el acrecentamiento de alfa, también la bloquearía, y posiblemente por la misma tensión muscular y del nervio–motor, los cuales de acuerdo a Edmund Jacobson, acompañan invariablemente todas las "actividades mentales" (consciente).

Así es que el contínuo alfa en la regeneración, como el dhyana o samadhi en la meditación zen, requieren una regulación delicada del sistema nervioso para mantener ese balance exquisito entre el grado de relajamiento que

produce el adormecimiento y el sueño por un lado, y el grado de interés activo o esfuerzo consciente (en psicología; interés u orientación, en zen "apego o aferramiento") que por otra parte produce el bloqueamiento de alfa y la conciencia del ego. (1)

Parece haber dos medios que pueden usarse para lograr este equilibrio, uno "activo" y otro "pasivo", el primero mucho más efectivo y cómodo que el segundo, y generalmente proveniente de ése, cuando no se logra inicialmente.

Este estado pasivo está señalado por una actitud o

(1) Cuando se le preguntó al maestro zen Yasutani cómo vencer al adormecimiento en la posición sentada del zazen, él replicó; "Aumenta tu interés en zazen. Si te duermes es claro que no estás interesado en lo que estás haciendo". Pero si el interés es suficiente como para prolongar la práctica del zazen por algunas horas, el dolor físico se encargará de resolver el problema del adormecimiento. Pero claro, también aumenta la dificultad de mantener esa pasividad requerida de la mente, el cuerpo y el espíritu. ("Benditos sean los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos").

El sujeto al brindarse voluntariamente al experimento, pensó que el tono de regeneración alfa proveería el interés requerido por el maestro zen, substituyendo el dolor sin alcanzar un plano de interés crítico, pero esto no ocurrió durante los primeros días y se hizo necesario abandonar la comodidad de la silla, cambiándose a la postura dolorosa del zazen para vencer el adormecimiento, estableciendo así que el dolor era un elemento tan necesario en las sesiones de regeneración como en las del zen. Aunque nos preguntamos como fue posible que varios años antes el sujeto hubiese permanecido despierto mientras meditaba, por siete horas consecutivas, en el interior de un "tanque", totalmente cómodo, en un laboratorio de limitación sensorial a prueba de luz y sonido, después de haberse quedado dormido tres de las cuatro horas en las mismas condiciones el día anterior. La instrumentación era exactamente igual en ambas ocasiones. Se podría encontrar una respuesta interesante en la ausencia de regeneración al igual que la privación de otros estímulos sensoriales.

ánimo mental o emocional que puede ser alerta pero neutral o indiferente, una atención desinteresada, una observación consciente impropia del ego, o aletargamiento, a lo que William James llama atención dispersada; Krishnamurti llama, "conocimiento pasivo" o "Pasividad alerta" y, paradójicamente E. E. Green denomina voluntad pasiva. Es probablemente la condición últimamente producida por el "Relajamiento progresivo de Jacobson", "Entrenamiento Autogénico" de Schultz, "Conocimiento Sensorial" de Carlotte Selver y el de "Mirando sin ver" como fue descrito por Aldous Huxley en su libro, **"El Arte de ver"**.

Si debido a la desatensión, la hiperatención o al letargo, no fuera posible obtener esos cinco o diez minutos al comienzo del período de regeneración, puede ser logrado dolorosamente manteniendo la posición de la espalda erecta, piernas cruzadas, posición sentada de zen con una toalla blanca sobre las rodillas, bajando los ojos y los párpados hasta que los ojos se entrecierren pero que aún se pueda ver una franja blanca de la toalla, apenas visible al fondo de una negrúra total, manteniendo esta pantalla blanca de imágenes y sombras, cantando vigorosa pero silenciosamente el Nembutsu en un ritmo rápido de 5 a 10 minutos sin parar. Si el cántico se pudiera mantener por 10 minutos sin movimiento alguno en la pantalla blanca o lo negro de los párpados, el ritmo cerebral se entrelazaría con los latidos del corazón o con la respiración y continuaría automáticamente hasta ser disuelto por la anestesia general, lo que sucede a menudo.

El método "activo" sugerido por la metáfora de la pantalla vacía o un papel blanco de algunos profesores de meditación, nos recuerda también a Hubert Benoit y su muy divertido molde de consciente, como el de la pantalla de cine donde se pasaban películas exteriores (reales) e interiores (imaginarias) sobreimpuestas

simultáneamente, las cuales eran expuestas lentamente hasta que se paraban y se disolvían completamente de una en una, primero cerrando los ojos y después meditando por largos períodos, como los describió en sus estudios psicológicos del zazen "**"La Doctrina Suprema"**. Claro que la meditación (dhyana, samadhi, etc), no está completa hasta que la imágen estática de la misma pantalla y su observador no se hayan disuelto del consciente. De acuerdo a la literatura, esto es el estado anterior a Satori, o iluminación.

En los primeros pasos de "reclusión pasiva" o condición anestésica, se descubrió que el pensamiento claro podría obrar sin interrumpir el alfa continuado. La naturaleza de estos pensamientos son ampliamente variados, desde la pequeña especulación fisiológica de cualquier experiencia al alcance, hasta la visión casual y emocional de varios recuerdos.(1)

(1) Es increíble como estos pensamientos "pasivos" pueden ensancharse creativa, o por lo menos imaginativamente, más tarde durante las meditaciones. La vitalidad de las especulaciones previamente anotadas pueden haber surgido del rigor con las que estas especulaciones previamente anotadas fueron suprimidas durante las sesiones o del descanso proporcionando las facultades creativas durante las 10 horas de cortejar a la pasividad subjetiva todos los días. En cualquiera de los casos, se ha observado que la creatividad va a menudo acompañada de las prácticas de descanso mental; como el caminar de Krishnamurti, el tocar violín de Einstein o el de la harmónica de Mulholland.

En su famosa Plataforma Sutra, el Sexto Patriarca del Zen, Hui–neng, enseñaba que no era el pensar lo que bloqueaba la realización de nuestra naturaleza original (divina) con la que nacemos todos, es el amor a pensar, nuestra adicción, nuestra lealtad (aferramiento) a esto. Como esto es un pensar autómata, de acuerdo a la doctrina budista, ese es el yo que experimentamos separado de nuestro campo total del consciente (cogito ergo sum). La experiencia de esa forma de esclavitud al hábito de pensar nos aclara el significado místico cristiano e hindú del contrastante amor al ego con el amor de Dios, siendo Dios, la palabra para definir lo diferente, lo no

En la medida que estas breves secuencias de palabras o imágenes no fueron seguidas (o "aferradas" en la terminología Zen) siguieron su plácido camino como "el reflejo del ganso que vuela sobre la laguna sin perturbarla" y desaparecieron rápidamente del consciente. Sin embargo, en el instante que pasaron a ser consideraciones, para una elaboración o acción de algún tipo, fué el tono de regeneración Alfa, el que desapareció abruptamente. El sujeto pudo entonces elegir donde radicaba su mayor interés: en la ensoñación creativa o no, o en la meditación expresada en este ejemplo por una agradable melodía musical. (*)

Con una ecuación muy simple, la decisión se la puede apreciar como un interés personal versus un interés universal o trascendental e invita a otros a hacer más

conceptuado, el conciente impensado que alguna vez hemos experimentado todos, por lo menos durante la niñez.

En tanto este consciente impensado probablemente reside en el diencéfalo, podemos decir que Dios o el cielo (el Reino de Dios) es el diencéfalo, posiblemente el lugar donde se asienta todo el sentido "absoluto", todos los animales, incluso el hombre. Si es así, entonces el dictámen busca primero el Reino de Dios y su Absoluta Rectitud (infabilidad) y "todo (lo demás) te será dado", obtiene un nuevo significado.

Este puede ser un enfoque nuevo, tanto de la ciencia como de la religión, pero también puede ser el elusivo común denominador entre ello. Otro es la intercambiabilidad de conceptos de energía y de espíritus que usan las dos disciplinas, incluso sus respectivas leyes y doctrinas para la conversión y la conservación de la energía del espíritu.

(*) Este asunto del ego interior o del interés trascendente, o motivación parece particularmente relacionado con el entrenamiento de las capacidades de atención de los escolares, quienes probablemente pueden ser condicionados a prestar atención por estímulo, por su propio interés cuando trasciende un interés más profundo, posiblemente debido a su infancia o a su ego conciente y, por lo tanto, el interés propio generalmente parece estar ausente en los infantes.

especulaciones sobre si existe alguna diferencia entre los "interéses fundamentales" y los motivos que aparentan dirigir nuestra atención, en el sentido neurofisiológico de la atención misma.

El efecto anestésico de la incidencia alfa continuada por períodos de cuarto de hora a hora y tres cuartos por varios días consecutivos, no tuvo éxito en procurarnos la esperada pasividad profunda como la del trance, que había sido previamente experimentada en tres ocasiones después de tres días de sesiones sin regeneración, aunque se notó cierto alejamiento del trance siguiendo el más prolongado alfa continuado. Estuvo muy lejos del casi total embelesamiento que parece ser la precondición al verdadero satori. Esto todavía no es mencionable es este estudio en vista de la promesa de varias sesiones más largas de regeneración alfa de profundo trance con un poco más de duración. Puede que se encuentre una explicación en los relatos de experimentos en regeneración, tanto con EEG como con EMG, en las cuales parece ser que la ingenuidad tiene un valor especial en el control de aprendizaje de los estados subjetivos. Especialmente desde que se observó que este mismo fenómeno fué experimentado en los iniciados de las sesiones del Zen.

En una ocasión, lo que parecía ser un trance hipnótico profundo (en un sujeto, que nunca había tenido una experiencia previa de ello) que se presentó cuando la regeneración se apagó después de 10 o 15 minutos de mantenerse un tono largo y contínuo, se disolvió rápidamente cuando fué interrumpido por la conversación y el experimentador reportó la ausencia de alfa o que, de existir ésta, era muy débil para ser marcada por el polígrafo en ese interludio.

A ratos hacia el término de varias sesiones de regeneración de una o dos horas que generalmente

desplegó un movimiento alfa muy satisfactorio, se notó nuevamente después de muchos años un afecto casi abrumador del sujeto hacia el experimentador (sucede siempre con la primera persona al alcance) como producto del aislamiento sensorial. En cada caso era parte de un euforia general, muy posiblemente de naturaleza egoísta, que no era sorprendente después de varias horas de "ayuda" psicológica. .

En otros momentos, el esfuerzo consciente de interés egoísta por mantener el sonido encendido, prontamente lo apagaba (posiblemente causado por el inconciente nervio –motor, observado por Jacobson). de tal forma que hacía imposible lograr un surgimiento de alfa por períodos de 45 minutos en un tiempo porcentaje de más de 50. Se preguntaba con desmayo porqué el esperado acondicionamiento fisiológico de regeneración, si es que alguna vez existió, estaba obviamente terminada. Se supuso que la promesa más grande de la regeneración eran las propiedades operantes de acondicionamiento actuando directamente sobre los canales neurales para cambiar el comportamiento autónomo (como el de visualizar) liberando nuestra propia voluntad (el ego) de la tarea psicológica, casi imposible, de destruirse a sí mismo, si esto fuera necesario para obtener la cordura.(1)

(1) Hablando de cordura, el psiquiatra británico R. D. Laing, en la Poltítica de la Experiencia (Ballentine, 1966, pp 144–145) dice: ' La verdadera cordura motiva, en una forma o en otra, la disolución del ego normal, ese falso ego tan competentemente ajustado a la alocada realidad social; el surgimiento del arquetipo "interior" de mediadores del poder divino y, a través de esta muerte, un renacimiento y el eventual restablecimiento de una nueva clase de ego funcional, siendo el ego, ahora, el sirviente de lo divino y nunca más el que lo traicione! ".

El 18 de Febrero de 1970, respondiendo a una pregunta procedente de Erik Peper, quien estaba conduciéndo un experimento relacionado antes

Si por acondicionamiento operante se entiende un acondicionamiento fisiológico con la capacidad inconsciente de alterar los moldes neurales habituales a través de la regeneración, entonces al sujeto le parecerá claro que la regeneración alfa EEG occipital–parietal no sea un acondicionamiento operante. Esto nos dió más campo para concluir que la llamada experiencia mística posiblemente no estaba dentro de la capacidad de éste, o de cualquier otro experimento de regeneración.

Otra experiencia ocurrida durante las sesiones de meditación (regeneración) fue la dificultad de distinguir entre los sueños y fantasías del aletargado, y las del despierto, cuando la conciencia se entretejía hacia el exterior o hacia el interior del estado hipnológico La fantasía despierta parecía ser llevada hacia el letargo y viceversa. ¡ Esta confusión enfatizó la fantástica naturaleza del soñar despierto, comúnmente

aquí, T. B. Mulholland replicó "Un sujeto humano no es una rata en un maizal". Por supuesto que el Dr. Mulholland sólo estaba expresando un generoso punto de vista. Pero en el acondicionamiento psicológico del comportamiento santo se encuentra la única esperanza de la raza para lograr la sobreviviencia en este siglo. No hay una solución social para el problema del "mal", del conflicto interior individual que siempre se refleja colectivamente en la sociedad. Porque los individuos constituyen la sociedad, los conflictos "psicológicos" constituyen conflictos sociales. No tendremos una sociedad mejor hasta que no tengamos mejor gente. Y el mejoramiento de la gente es necesariamente individual, un privado para cada persona.

Pero la ciencia (tecnología) puede ayudar, como la religión u otros misticismos ha ayudado ocasionalmente y aún lo hace La pregunta crucial para la ciencia finalmente, es: ¿Hay suficiente gente que quiere mejorar, asumiendo mejores medios, más santos, más afectuosos y alegres?. Es preciso descubrirla: ofrecerle una oportunidad razonable a un precio que pueda pagar substancial o psicológicamente. Mientras tanto, la definición psicológica de euforia, de acuerdo a Webster, es "un sentimiento anormal de alegre vigor y de salud". Regarde le condition humaine! .

llamado conocimiento, o la naturaleza conocedora de algunos sueños hipnológico usualmente considerados como fantásticos! (1).

Es posible que el resultado más significativo del experimento, por lo menos en lo que al sujeto se refiere, fué el imprevisto cambio al quinto día de meditación, empleado para realzar alfa. Después de un intensivo entrenamiento de zazen por casi ocho años, después de escribir sobre el tema "¿Qué es Mu? ", explicándo el método de zazen enseñado en una sesión por un maestro Zen, y después de proponer esta meditación para esta sesión de regeneración, el sujeto cambió abrúptamente en la mitad de la sesión meditativa, de la meditación koan—mu del Budismo Zen, a la meditación Nembutsu del Budismo Shin, al que se adhirió estrictamente con la excepción de un corto regreso a muy pocos minutos durante los 11 días seguidos de sesiones, aunque no había sido previamente entrenado en el uso del Nembutsu.

El cambio surgió de la desesperación cuando la práctica de Zen Koan de 10 horas por cuatro días y medios falló en producir cualquier desautomátización, en términos de Deikman, en su afamada obra **"Desautomatización y la Experiencia Mística"**, Psiquiatría, 1966), o cualquier otro efecto notable, incluso el alfa consistente. Este nuevo método fue adoptado permanentemente cuando produjo durante 10

(1) Se cree en algunos centros de meditación, que cuando uno aprende a dejar de soñar despierto voluntariamente, también dejará de soñar durante la noche y gozará de un sueño poco común, más profundo, más refrescante y mucho más descansado que el del dormir soñando, se... ...os sueños buenos o malos. Fue Krishnamurti, el gran místico contemporáneo, quien al preguntársele el significado de los sueños, dijo: "Si le prestamos suficiente atención a nuestro subconciente cuando estamos despiertos, no tendrá mucho que decir cuando estamos dormidos".

ó 15 minutos, todos los propósitos deseados, tanto los objetivos como los subjetivos, incluso una notable mejoría en el refuerzo alfa, como se describió anteriormente la forma "activa" de meditación.

Aún cuando los experimentadores fueron informados del cambio, no le dieron a éste ningún significado particular; ambas consecuencias, la inmediata y la continua, fueron y han sido cruciales. Con este cambio, el experimento terminó técnicamente sus sesiones zen. Pero siempre hubo duda sobre la exactitud del término (en esos momentos) especialmente por la ausencia de un entrenador capacitado para la meditación, Roshi, y también por la ausencia de un grupo de estudiantes. Fue por estas pequeñas dificultades en los experimentos de sesshin (sesiones zen) que no le fue difícil al sujeto abandonar todo el entrenamiento de sesiones previas, en favor de un experimento que para él era un nuevo estilo propio de meditación.

Pero más significativo aún es que este cambio introdujo al experimento la anomalía de un rítmico y vigoroso compartimiento subjetivo, lo que a su vez prontamente mejoró el porcentaje de tiempo alfa y subsecuentemente nos brindó un método más o menos confiable de incrementar el tiempo alfa a un porcentaje mucho más amplio, siempre y cuando el estado pasivo no estuviese presente inicialmente al empezar los períodos planeados de regeneración, como lo hicimos notar anteriormente.

Y finalmente, su más grande significado se encuentra en la persistencia dentro del post—experimento, en la vida diaria del sujeto que ya en una semana había logrado cambiar notablemente t do el estilo de su vida, por lo meno subjetivamente. I sto se le atribuye con gran persistencia cuando es estimado no sólo por el consciente del devoto, sino también por el inconsciente.

El Nembutsu, es simplemente un cántico japonés de seis silabas "Namu Amida Bu (tsu)" que significa muy libremente "Gloria a Dios". Cuando se le es permitido brotar al consciente en los momentos de ocio, de tensión o de crisis, nos provee de un substituto bienvenido (una respuesta funcional) a cualquier preocupación y otro motivo que pueda deprimir al usuario en cualquier medida. Esto se debe paralelamente a la capacidad de cualquier mente automatizada o frase rítmica automatizada a desplazar y borrar los moldes mentales y emocionales no deseados. Sin embargo el mayor poder del nembutsu reside en la "elación" simple, modesta, que el Budismo Shin atribuye a su emple (1), y ahora tenemos pruebas de que también puede producir grandes cantidades de ondas alfa EEG en laboratorio, lo que ofrece la promesa de ser comparativamente recuperable.

(1) En la obra "La Tetera Dorada de Té", Hakuin Zenji (1685–1768), fundador del Zen moderno, dice del Shin" no pensamos que la Shin Gon, o las enseñanzas de la Jodo (Shin) son peores o más bajas. La gente perteneciente a ls secta Shin recibe seguridades, por el mérito de apelar fervientemente el sagrado nombre de Amida, que en alguna ocasión podrá observar el dominio puro de la Mente Unica, en la forma maravillosa de Amida–Buda". D.T. Susuki dedica toda la segunda sección de su obra "Misticismo, Cristianismo y Budismo" al Shin y en su obra "Vida para el Zen," dice: "es innegable el hecho que hay más casos genuinos y prácticamente operantes de Satori entre los devotos del Shin, que entre los círculos Zen".

Del Nembutsu, el padre del Koan Zen en Japón, dice: "respecto de la eficacia de la fórmula sagrada no hay diferencia entre la repetición de la frase y el uso de un sujeto modelo para la meditación (un Koan) que utilizamos en el sistema zen. Los grandes fundadores de las diversas sectas budistas tenían sabiduría capital, y sin embargo no dejaban de lado ni rechazaban esta buena medicina de las Seis Sílabas. Un mortal ordinario puede convertirse en BUDA. Es como si una piedra se convirtiera en oro puro. Es por ello que con todo respeto insto a todos en todos los niveles a hacer uso, de mañana y noche, [illegible] tableta medicinal de las Seis Sílabas.

RESUMEN DE LAS ENTREVISTAS DIARIAS

El programa de sesiones incluyó dos entrevistas diarias, con un máximo de 15 minutos a que era sometido el sujeto a las 11,45 A.M., y posteriormente a las 3,45 P.M., al haberse completado las cinco o seis sesiones diarias de regeneración. Los propósitos de éstas entrevistas fueron:

I.– Observar la actitud y conducta general del sujeto y compararla con el informe de su condición subjetiva.

II.– Brindar al sujeto un sustituto de los aspectos confesionales de la Do Ku San, la entrevista privada con el maestro Zen de la sesión avanzado convencional, incluyendo algún alivio al aislamiento general del sujeto en la sesión de Zen. Inicialmente la única pregunta de la entrevista matinal era: ¿Qué siente ahora? . Las preguntas iniciales de la tarde eran: a.– ¿Qué siente ahora? b.– "Cómo responde a la luz? " c.– ¿Cómo responde al tono? " (Regeneración) d.– "Describa que sucedió en la sesión". e.– "¿Sucedió algo nuevo en la meditación? ".

Al séptimo día estas preguntas fueron reducidas a la misma para cada entrevista. Las respuestas matinales y vespertinas fueron:

DIA 1.– 11,45 A. M. ¡Mal! . Insatisfecho con el progreso de aprender, fallas en el equipo, sin tono para el refuerzo alfa–encendido y beta–apagado. Y refuerzo de una muestra de dos minutos por cuarenta y cinco

minutos de sesión de regeneración.

3:45 p.m. Bien. (se siente mejor) Una familiar indiferencia inducida por la sesión es un estímulo no planificado aunque muy bienvenido.

DIA 2.— 11:45 a. m. Anestesiado, entumecido, insatisfecho con el progreso del aprendizaje, refuerzo de regeneración negativa (silencio). Alentado sólo por una profunda indiferencia, aunque "la meditación es un ejercicio de aceptación".

3:45 p.m. Dolor en el cuello causado por el esfuerzo para relajarse, que demanda mucha atención. El sonido es irritante en un 50 por ciento cuando indica alfa apagado y no puede ser reducido. Una regeneración EMG, para relajar los músculos sería una gran ayuda.

Si los descubrimientos de Jacobson son correctos, el relajamiento de los músculos de la caja vocal, también relajaría el pensamiento.

DIA 3.— 11:45 a.m. Todo bien. No hay comentarios.

4:00 p.m. Se siente como un astronauta, placentero al principio pero agotador. Efectos anestésicos o paralíticos empezaron a las 2:30, siguieron hasta las 2:45 y continuaron hacia el final. El tono encendido de alfa en funcionamiento es un cambio en el procedimiento muy bienvenido.

DIA 4.— 11:45 a.m. Se siente entumecido (anestesiado). Dificultad para hablar, una sensación de presión interna de la cabeza (la parte superior), sin dolor. Cuando un músculo vibró en la rodilla pareció interrumpir alfa por un largo rato, seguido de un alfa prolongada (tono encendido).

3:45 p.m. No siente nada. ¿Qué es lo que hay que relatar que ya no lo hayan mostrado los registros? . Subjetivamente nada inusual: excepto que hay más conceptualización que ayer. Existe un estado subjetivo en el cual la señal del tono parece estar directamente conectada en forma autónoma a un estado mental. Eso no ocurrió hoy, como ayer, así que las sesiones de hoy fueron más esforzadas.

DIA 5.– 11:45 a.m. Cambió la meditación del Zen Koan "mu" al cántico Shin del Nembutsu, porque el "mu" no quería permanecer en la mente. Los cánticos rítmicos parecen mejorar el tiempo alfa, y pueden ser continuados durante los descansos de Kinhin, a danzas rítmicas, corriendo en el mismo sitio, o caminando apresuradamente en un corredor desierto.

3:45 p.m. Otra vez se siente entumecido como en una anestesia general después de un interminable estallido autónomo del tono de alfa. Finalmente se detuvo, ' me puse a escuchar pisadas, pensando que la sesión había terminado. La primera vez que ocurrió esto ví, cómo en un espejo, reflejaba mi imagen en mis tiempos de adolescencia, volví a cerrar los párpados, muy vívido y agradable. Esto inició una cadena de pensamientos que causó una intermitencia del tono alfa, pero sólo cuando se detenía del todo me percataba de haber estado pensando". Tan pronto empezaba a cantar se restauraba rápidamente el tono de alfa. Un nervio pequeño de la rodilla derecha temblaba por sí solo.

Ya hacia el final, la anestesia era general, excepto por un pequeño dolor debajo de los electrodos del hombro, durante la sesión de las 2:00 p.m. Después de las 3:00 p.m. el sujeto se movilizó a un sillón por el resto de la sesión, sin interrumpir el cántico o la euforia general. Los músculos de la garganta continuaron entonando los cánticos, aún contra el esfuerzo consciente de liberarlos

de la mente. En estas condiciones no hay necesidad de cerrar los ojos para dormir. Me siento maravillosamente bien, con deseos de abrazar a Erik y al mundo entero ¿Existirá algún metrónomo que nos ayude a automatizar estos cánticos?

DIA 6.– 11,45 a.m. No siento nada, muy tranquilo y pasivo, sin sentirme amodorrado aún con los ojos cerrados. No siento ganas de moverme, especialmente para el almuerzo. Sólo quiero continuar en este estado tan cómodo. ¿Qué les parecería una maratón de regeneración que durase el día? Es como si la mente fuera una computadora reprogramada para cada estado mental, como un cambio de escenario. Ahora parece estar funcionando para holgazanear indefinidamente al programar este mantra monótono de seis sílabas de repetición indefinida. El cerebro (la computadora) autónomamente introduce información nemotécnica para tratar de romper la monotonía, la cual puede ser, como la frecuencia, interrumpida del tamborileo modulado por cualquier cambio de fuerza, incluso información nemoténica: pensamientos, movimientos musculares, regeneración, etc. Es el cambio de fuerza y no la fuerza misma la que modula, como si aquí estuviera operando la segunda Ley de Newton, posiblemente porque el cerebro también tiene una extructura atómica. La revolución electrónica puede producir la onda sinusoidal fundamental de física y electricidad, por oscilación en su plano de de órbita, cuando es proyectada sobre el eje del tiempo. Como la percepción del computador cerebral re–activado después de horas de ocio, posiblemente el computador funciona mejor después de la clase de programación llamada "Oración interior", más comúnmente conocida en el Oriente que el Occidente, donde los computadores cerebrales están siempre sobrecargados y fatigados por la plétora de una compleja programación de datos (estímulos).

3:45 p.m. Me siento deprimido por la necesidad de interrumpir la regeneración para almorzar cuando todo estaba saliendo tan bien, y por la imposibilidad otra vez, ahora de tarde, de llevar alfa hacia un porcentaje más elevado. Quisiera que pudiéramos mantener este lugar tranquilo mientras el tiempo alfa esté elevado, y que sólo se altere la quietud cuando alfa haya disminuído. Me ayudaría mucho si pudiera ser avisado por estímulos exteriores cuando el polígrafo indica aletargamiento. El letargo es el obstáculo más grande para obtener un tiempo alfa elevado, especialmente cuando se trabaja por primera vez en una sesión de regeneración. Entonces cualquier nuevo fenómeno bloquea alfa, alertando el sistema nervioso, hasta que éste se habitúe. Y así parece que alfa es un fenómeno de estado sostenido del sistema nervioso. Cuando alfa está elevado siento este estado sostenido de los nervios como una forma de anestesia, una total (física, mental y emocional) quietud a la que yo llamo comodidad psicológica.

DIA 7. Nota 1.— Para ayudar al sujeto a reducir la tendencia a sobreverbalizar después de largas horas de meditación, las preguntas de la entrevista desde esta mañana hasta el fin de la sesión, a sugerencia de él , fueron todas reemplazadas por una comúnmente usada por Rossi cuando el estudiante permanece callado durante el tiempo de la entrevista. ¿Tienes algo que decir?

11:45 a.m. Respuesta ¿Por qué la interrumpió? (Refiriéndose a la sesión de regeneración, que según el sujeto iba muy bien y con un tiempo alfa bastante alto al llegar hacia el final. La interrupción se realizó como había sifo planeada, para un descanso de dos horas para almorzar).

3:45 p.m. "No" a la pregunta adicional. "¿Te perturbó el estímulo de la luz? , la respuesta fué: "Ajá".

Nota 2: Sesiones adicionales de regeneración por la noche fueron agregadas este día, requeridas por el sujeto. Las quería para seguir meditando las 24 horas, con tanta regeneración como fuera posible. Esta noche se sentó de 8:45 a 10:30, de 11:30 a la 1 a.m., y empezó de nuevo a la 1:15 a.m. pero pronto levantó la sesión para empezarla de nuevo a las 5:00 a.m.

DIA 8. Nota.— No se logró ninguna entrevista esta mañana, el sujeto deseaba continuar meditando hasta el medio día, 3:45 p.m. La hora el almuerzo "Me confunde" 5:45 p.m. Descanso Kinhin. Pregunta de la entrevista: "¿Cómo mueve sus músculos para que se registre un alfa masiva?

"El único movimiento que recuerdo es cambiándome de la silla a la posición zazen en el suelo, a las 3:30 más o menos. Poco después de eso, a las 4:30, fué un período de zazen perfecto, excepto por el hecho de cantar el Nembutsu todo el tiempo. Se generalizó la anestesia, excepto por el dolor en la piel de los glúteos, una sensación de presión interna contra el tope de la cabeza, ambas familiares de las sensaciones Zen. Fue el final feliz de un día arduo pero intrigante. Me siento muy eufórico y afectuoso, me gustaría continuar meditando con la regeneración, tanto como pueda".

6:15 p.m. "Fue una tarde buena, aprendí mucho sobre la meditación. De 2 a 2:30, sólo me senté en una silla y traté de producir alfa autónomamente, pero no lo logré, así que me senté en el suelo y realicé el zazen activo con Nembutsu, y eso salvó mi día".

DIA 10—11:45 a.m. "Me siento muy deprimido cuando trato de aumentar alfa, no se puede, cuando me doy por vencido y dejo de tratar, es que ésta aumenta".

4:45 p.m. "No, no puedo pensar en nada que decir,

estoy intrigado y eso mantiene el tono apagado, no logro mantenerlo prendido, porque me preocupo por él, así que ha sido un largo alternar entre tratar demasiado y darse por vencido. Finalmente, se me desarrollla una tensión dolorosa en la parte posterior del cuello durante la postura zazen. Me fui a una silla simplemente para descansar y el tono estable se hizo presente inmediatamente. Pero yo estaba cansado, cómodo y temeroso de adormecerme. Así que me sobrealteré para mantenerme despierto y vencerme a mi mismo nuevamente".

6:45 p.m. Es una entrevista extra a pedido de Erick Peper, jefe de experimentadores, al cual el sujeto considera un substituto del maestro zen. El sujeto le repitió sus quejas de frustración por la inhabilidad de mantenerse vencido e indiferente a la derrota, cuando ésta parece ser la única actitud que por ahora produce un alfa satisfactorio. Además reportó un traqueteo de los ojos cuando se acostaba con los parpados cerrados a descansar, y preguntaba si sería REM. También al terminar el día notaba una crispación de los músculos, especialmente en la pierna derecha, y una picazón en la piel. Por la noche, sus sueños son más activos y vívidos que los usuales. Quiere saber si puede pedir que se desconecte la regeneración siempre que se presenten esos síntomas durante las sesiones. Sólo se presentan cuando está sentado en la silla y no cuando está en la posición zazen (suelo), "pero mantener este último por intérvalo de más de una hora es muy doloroso, a no ser que se consiga la "anestesia" del alfa elevado". Cuando esto sucede siente un dolor vago en la parte superior de la cabeza y una pérdida general de los límites del cuerpo excepto en los puntos de presión (glúteos etc).

DIA 11. 11:45 a.m. "Justo antes de que Ud. entrara, sentí una tension subjetiva general que provocó un grito con todas mis fuerzas. Pero temí que pudiera causar

pánico a alguien y esta vacilación pareció disipar lo peor de la tensión. Tomemos una hora para almorzar y proseguimos a la 1:00".

4:45 p.m. "Fue un buen día".

Nota.– Después de la cena hubo una sesión especial de regeneración, a pedido del sujeto, de 7:30 a 8:15 p.m.

DIA 12–10:00 a.m. Comentario involuntario entre sesiones: "Me he dado cuenta de que cualquier movimiento del ojo bloquea alfa, y he notado que también bloquea alfa cualquier visualización o vocalización. Sería interesante tener un botón de resorte para cada dedo de la mano, para indicar si el bloque de alfa es causado por palabras, visiones, o figuras, igual que se registran los movimientos del ojo por los electrodos de EOG.

11:45 a.m. Una mañana muy deprimente, obstáculo clásico típico de la meditación; cambiando de la ensoñación (mente ocupada) al letargo, ambas bloqueando alfa sin el descanso necesario para establecer un resfuerzo.

5:00 p.m. (Fin del día de regeneración) Después de haber pedido que cesaran el tono de la regeneración, porque había perdido todo el control sobre él mismo, decía: "Déjate llevar . . . déjate llevar . . . déjate llevar; como, resultado empecé a sentirme más y más pesado, como si estuviera en trance, y quería que Uds. me sacaran de el, porque se sabe que esto produce "Kensho" (Sinónimo de Satori o iluminación). Pero yo no podía comunicarles esto por el temor de interrumpir el trance, así que debe haber sido muy débil. Alguna vez me gustaría ser hipnotizado en un trance profundo para meditar por regeneración".

DIA 13. 11:45 a.m. Pregunta: "¿Qué sientes ahora? ".

Respuesta: "Indiferencia, no hay problemas de aletargamiento ni aún con alfa elevado. Había un zumbido suave en el lado izquierdo de la cabeza, que fué bloqueado por el tono alfa. Pero también pudo Rand haber sido bloqueado por la regeneración desconectada, tapándose los oídos con los dedos, así que es algo puramente auditivo. El oído derecho tiene un continuo sonido estridente tan familiar como un síntoma de fatiga. También se siente la cabeza liviana e hinchada como un globo".

4:45 p.m. Pregunta "¿Tienes algo que decir? ".

Respuesta: "Nada, sólo trata de estar alerta e interesado, ha sido una tarde espantosa".

Nota.— A las 9:45 p.m. continuamos la regeneración, pero la terminamos para dar lugar al estudio del sueño en EEG, previamente planeado.

DIA 14. Nota.— A las 4:45 a.m. después del estudio del sueño, continuamos con la meditación hasta la hora del desayuno, y nuevamente desde las 9:00 a.m. hasta las 12.

7:45 a.m. Durante la hora del desayuno, el sujeto se brindó voluntariamente a hablar al jefe experimentador (Peper): "Me siento sumamente decepcionado; mantenerme al alfa elevado continuamente, no es imposible, pero por ahora es tán difícil de conseguir que no vale el esfuerzo. Quién sabe si el criterio de este experimento de regeneración alfa es demasiado elevado para mí. Si así fuera, yo apreciaría mucho un descanso para poder mejorar el efecto de refuerzo en la regeneración".

12:00 del medio día. Pregunta: "¿Hay algo que decir? ".

Respuesta: "He hecho algunos descubrimientos":

I. El pensamiento fortuito es posible sin interrumpir alfa si no existe ningún estímulo (interés) emotivo o excitación inducida. Las observaciones que estoy relatando son muestras de pensamientos que no bloquearon el funcionamiento de la regeneración.

II. Al contrario, en un lapso del consciente de 1/10 de segundo, como el del letargo, se rompe la continuidad del tono de regeneración, a veces por un instante y otras por un tiempo más largo, antes de volverle a recuperar.

III. Una vacilación de 1/10 de segundo, de duda, preocupación o temor, rompe la continuidad del tono, el cual siempre toma tiempo en ser recuperado.

IV. La tensión nerviosa o muscular en cualquier parte del cuerpo es necesaria para mantenerse consciente y esta tensión no bloquea alfa, aunque, sí lo hace, un cambio consciente muscular. Por ejemplo cuando noté, durante un largo y continuado estallido de alfa, que mi cuero cabelludo estaba tenso, lo relajé y esto rompió el tono, así que para recuperarlo volví a tensarlo. Esto sucedió varias veces antes de sentir que experimentalmente podía relajar el cuero cabelludo y que con este estado relajante volvía a reanudarse el tono."

V. "Siempre que mantenía la postura zazen por más de media hora, después de varios días de zazen, se me presentaba un dolor en la parte posterior del cuello. Esto probablemente resulta de mantener el espinazo erecto: tratando de alcanzar el cielo con la parte superior de la cabeza según las enseñanzas zazen, con el

fin de asegurar la tensión muscular necesaria para poder vencer la somnolencia. Pero esta mañana era claro que un largo alfa continuado anestesiaba el dolor del cuello y cualquier otra parte del cuerpo, convirtiéndolo únicamente en una sensación tolerable, tensión localizada o esfuerzo. Por ejemplo esto también puede ser aplicado para aliviar la presión de la vejiga, que sin anestesia puede ser verdaderamente dolorosa.

VI. El alfa continuado de esta mañana, coincidió con el continuo e inútil esfuerzo subvocal de los cánticos del Nembutsu, los cuales se cerraron en un círculo autónomo de impulsos en las cuerdas vocales, casi pero no enteramente inconsciente. Este ritmo muscular automatizado de la garganta, se asoció más con la continuidad del tono de regeneración, que con ningún otro de mis actos voluntarios en mi condición anestésica".

P.M. Nota.— El récord en la libreta de control, sólo muestra una página en blanco.

Nota en la tarde: Se empezó la regeneración a las 7:05 p.m. y se continuó hasta las 9:15 p.m.

DIA 15. Nota.— Dos sesiones extras de regeneración empezaron a las 5:15 a.m. y a las 6:15 a.m. de 45 minutos de duración cada una.

11:45 a.m. Pregunta: "¿Tiene algo que decir? ".

Respuesta "No".

4:45 p.m. Pregunta: "¿Tiene algo que decir? ".

Respuesta : "Estoy cansado, siento la cabeza pesada y sólida, todavía sueño despierto de vez en cuando, fantasías y recuerdos; pero no mucho. No he tenido

problemas con el adormecimiento en todo el día. Eso es todo".

6:00 p.m. El sujeto se prestó voluntariamente a informar: "Me siento golpeado como cuando boxeaba en el colegio y había sido alcanzado varias veces en la cabeza. También estoy muy cansado y fatigado, pero es una clase diferente de fatiga de la que usualmente se experimenta en los 7 días de sesiones Zen; no es tan completa ni tan bienvenida, pero lo golpeado y la sensación de la cabeza, son peores. Esta tarde el alfa parecía continuo por largos períodos de 10 a 20 minutos sin descanso, pero no parecía afectar mi ánimo o mis emociones, sólo era agotador".

DIA 16. 11:45 a.m. "Nada que decir, es muy triste que todavía tenga que alternar entre soñar despierto y adormecerme, después de dos semanas de lo mismo".

ULTIMO DIA. 4:45 p.m. "Una tarde muy buena, la última hora se llevó a cabo en un ejercicio stardard del zazen, sentado, sólo aspirando y expirando , cómo dice la gente zen, cuando el zazen va por buen camino. He notado que Ud. ha dejado encendida la regeneración para esta entrevista, y que el alfa continúa bastante alto, mientras hablamos".

NOTA DEL EDITOR:

Esta es una respuesta experimental del sujeto, a la pregunta del Dr. Mulholland, ¿Qué sucede si uno permanece en un estado de vigilia relajada por un largo período y sin dormir? . En la respuesta, el Dr. Mulholland, dice: "Al darse tiempo para permanecer relajado pero despierto por una hora en un lugar tranquilo, la gente encuentra que surgen pensamientos. Para algunos, esta experiencia asume la condición de un logro mayor. Obviamente, después que uno descubre

que piensa, también descubre la comprensión y se retrotrae al flujo de sus pensamientos."

Es notorio que aunque el Dr. Mulholland no lo menciona, algunos sujetos, como Durand Kiefer, han descubierto mediante esta práctica meditativa, de permanecer alerta a la vez que relajado por un período prolongado, que el flujo de sus pensamientos no sólo es casi autónomo, como su respiración o los latidos cardíacos, sino que en ocasiones cesa momentáneamente, dejándolos en un estado de comprensión pura" que, a menudo, es muy propensa a la exaltación. Tal vacío de pensamiento o falta de comprensión, si bien breve, tiende a incrementar la percepción de todos los procesos orgánicos y de las condiciones, especialmente las neurológicas. Al desarrollarse la práctica de la meditación estos momentos de atención interna sin esfuerzo, fijos, aumentan, según se han informado, tanto en frecuencia como en duración derivando finalmente, si la práctica se continúa lo suficiente, al estado más o menos habitual de alerta relajada general de la mística. La conducta relativamente intuitiva, inocente y en cierta forma infantil que ello provoca también son importantes desde un punto de vista de la investigación sicofisiológica.

Si, por otra parte, como observa el Dr. Mulholland, son los pensamientos y emociones adjuntas del sujeto, antes que los lapsos ocasionales y breves, los que ocupan la mayor parte de la atención del sujeto, su informe de sus observaciones subjetivas es naturalmente emocional y refleja, lógicamente, sus hábitos mentales y emocionales expectativas y respuestas.

INVESTIGACION DE LA MEDITACION

La meditación es, quizás, la más antigua disciplina espiritual del hombre. Como técnica para ayudar a las personas a encontrar la iluminación——a conocer a Dios o la realidad final— aparece en alguna forma en casi todas las principales tradiciones religiosas. El yogi que está en trance en la posición del loto, el Budista Zen sentado en zazen, el derviche Sufi girando en una danza que induce al extásis, el Cristiano arrodillado en adoración a Jesús; todos ellos pueden ser apropiadamente descritos como practicándo la meditación. Porque la base de la experiencia de la meditación es un estado alterado de consciencia en que nuestro sentido estrecho del "Yo"——el ego——disminuye mientras va en aumento un sentimiento mayor de auto——existencia fusionado con el cosmos.

¿Cuál es la razón por la cual la ciencia debe examinar un fenómeno religioso? La respuesta está en las tradiciones asociadas a la meditación; el desarrollo de un increíble auto—control sobre las funciones fisiológicas; la producción voluntaria y espontánea de fenómenos síquicos, y la habilidad de lograr, en forma voluntaria, estados de consciencia muy pocos usuales.

En la década de 1950, algunos investigadores de la India comenzaron a llevar yogis a sus laboratorios para investigar sus ondas cerebrales, el ritmo cardíaco, y la respiración. Paralelamente en el Japón, monjes Zen se prestaron voluntariamente a ser investigados. Al

converger la ciencia y la religión, un crecimiento caudal de literatura comenzó a atraer la atención de los sicólogos, fisiólogs y los investigadores de la regeneración.

En la década de 1960, Maharishi Yogi difundió la Meditación Trascendental en el Occidente en forma secular y alentó al examen científico de sus aseveraciones. Un estudiante graduado, de nombre R. Keith Wallace, obtuvo en 1970 su grado de sicología con un estudio de los efectos fisiológicos de la Meditación Trascendental, proponiendo que el estado de meditación era un cuarto estado importante de conciencia——o sea, distinto al sueño, al despierto y al dormido. Los sorprendentes resultados logrados por Wallace fueron publicados en destacadas publicaciones científicas, incluyendo "Science" (27 de marzo de 1970) y "Scientific American" (febrero de 1972). La investigación de la meditación se difundió en la comunidad científica. En 1973, la Asociación Siquiátrica de los Estados Unidos de Norteamérica comenzó a establecer un grupo de estudio para la investigación de la meditación.

¿Qué ha establecido la investigación? . La meditación opera en varios niveles——fisiológico, sicológico, social. Mejora la salud en general y la fortaleza, disminuye la tensión, la ansiedad y la agresividad, aumenta el control de uno mismo y el conocimiento interior. El uso y abuso de drogas es controlado, incluso suspendido. El progreso en la sicoterápia es más acelerado que lo usual. Las relaciones personales y familiares parecen mejorar. En forma subjetiva, los practicantes de la meditación sostienen que ésta cambia sus vidas. Y excepto para los cuasi sicóticos, la meditación es segura y fácil de aprender.

INVESTIGACION DE LA MEDITACION, LAS IMPLICACIONES PERSONALES Y SOCIALES

Fred A. Griffith

Se han hecho muchos reclamos en años recientes de que la meditación es remedio a todos los males personales y sociales. Muchas escuelas de meditación prometen al discípulo, salud, felicidad, poderes de concentración y desarrollo espiritual. Reportajes científicos han sido citados, pero sin el detalle necesario para una evaluación seria de su validéz. Parece que vale la pena aclarar la materia recogiendo información científica de las más conocidas formas de meditación para discutirlas en relación con los mecanísmos psicológicos ya establecidos y las técnicas terapéuticas.

Trungpa, Goleman, Naranjo y otros distinguieron por lo menos dos formas de meditación, la que enfatiza el conocimiento desligado y la forma concentrada de meditación. Generalmente hablando, la última viene de la tradición budista y la primera de la tradición yoga. Pero como indica Goleman, pocas de las escuelas de meditación enseñan puramente una forma y otra; las excepciones son sistemas centrados alrededor de una sola técnica, tal como la Meditación Transcendental. Como las diferencias entre las formas de meditación son subjetivamente grandes y evidentemente fisiológicas, es muy importante para los investigadores de la meditación cuyos sujetos no practican una técnica definida, indicar tan completamente como sea posible, que clase de meditación ha sido estudiada. Que esto no ha sido hecho

a menudo, representa una debilidad de la información científica al alcance sobre la meditación, y Goleman y Fisher han realizado un servicio importante comenzando a proponer tipologías para comprender las diferentes formas de meditación y sus efectos en el meditador.

Las técnicas meditativas de concentración encierran el enfoque de atención a un símbolo visual, un sonido o cántico, o a un proceso corporal como el de respirar. Se usan más frecuentemente las palabras o frases conocidas como "mantra", del sánscrito. Esto puede ser el hombre hindú para Dios como "Rama" o "Hare Krishna" o pueden tener palabras simbólicas de unidad como "Aum" o el Sufi "La ilaha illa llah (No hay otro dios más que Dios). Se le enseña al meditador a atender al "mantra" no como un esfuerzo de la voluntad, sino en forma pasiva. Cuando su atención se desvía a la fantasía o a otros pensamientos, se les instruye para que la dirijan calmadamente de regreso al "mantra". Al pasar el tiempo, el meditador aprende a prestar la atención necesaria al eje de la meditación sin que le distraigan pensamientos o estímulos externos. La primera señal de concentración, es la que Goleman llama "acceso de meditación", la mayoría de los inexpertos estudios occidentales del tema se han referido a los concomitantes.

La técnica enseñada por el Maharishi Mahesh Yogi, conocida como Meditación Trascendental (MT), es una forma de meditación yogi mantra. Maharishi habla de la meditación como de "una atención volcada hacia el interior, hacia lo más recóndito del pensamiento, hasta que la mente trasciende la experiencia del estado más sutil del pensamiento de la fuente del pensar". Se enfatiza la idea de que esta técnica no requiere ningún esfuerzo de concentración, contemplación, o cualquier forma de control físico o mental; no es laboriosa y cualquiera la puede aprender. No es como la mayoría de

las escuelas yogui de meditación, la MT no obliga a ninguna diete o posición. Un profesor, entrenado por Maharishi, guía al meditador al mantra, y le pide meditar por lo menos dos veces al día, veinte minutos cada vez. Se le pide al meditador abtenerse de las drogas por lo menos con dos semanas de anticipación y reuniones seguidas, junto con sesiones voluntarias de chequeo verifican la corrección de las prácticas del individuo. Insistiendo en la facilidad y los beneficios obtenidos de la meditación, y su falta de énfasis en la filosofía oriental y sus actos de renunciamiento, la MT ha sido la técnica de meditación más popular en los Estados Unidos. Desde que Maharishi visitó este paía en 1959, más de 250,000 personas han aprendido M.T.

La meditación Zen, llamada zazen, es la técnica más conocida de las que yo he llamado forma budista de meditación del conocimiento. Krishnamurti, Gurdjieff, y profesores tibetanos como Chogyam Trungpa, también han enseñado técnicas de meditación del conocimiento, como lo dice Trungpa.

En esta clase de práctica de la meditación el "ahora" juega un papel importante. De hecho es la esencia de la meditación. Cualquier cosa que uno hace o que trata de practicar, no está encaminada a lograr un estado más elevado o de perseguir una teoría o un ideal, sino simplemente sin ningún objetivo o ambición, trata de ver lo que está aquí y ahora. Uno tiene que percatarse del momento presente y a través de tales formas, como el concentrarse en la respiración, lograr una práctica desarrollada en la tradición budista. Esto se consigue desarrollando el conocimiento del ahora, para cada uno la respiración es única, es una expresión del "ahora" .¡ Cada respiración está separada de otra y es plenamente observada y plenamente sentida no en forma visual, ni como una ayuda a la concentración, pero debe ser tratada totalmente y con toda propiedad.

El meditador budista trata de mantenerse alerta al momento presente, establece un punto de ventaja desde el cual observa el flujo de su propio estado mental, el meditador del conocimiento sigue su propia respiración, sus propios pensamientos y sensaciones.

INFORMACION PSICOLOGICA: YOGA Y ZEN..

Los primeros estudios fisiológicos del Yoga, investigaron las aseveraciones de que los yogis adquirían maravillosos poderes físicos, tales como la habilidad de contener la respiración o detener los latidos del corazón por un lapso de tiempo apreciable. El estudio científico de la meditación misma, sólo se ha llevado a cabo en las últimas dos décadas. Desde que los trabajos más recientes y más a fondo han sido sobre la MT, lo estudiaremos separadamente de los estudios de las técnicas de meditación menos difundidas del yoga y del zen.

La información fisiológica de la meditación yoga abarcada en su totalidad es bastante confusa. Por ejemplo, Das y Gastaut, quien estudió siete materias enteramente relacionadas con la meditación, reportó: "aceleración definida de los ritmos cardíacos y electroencefalográficos (EEG) (1).

Por otro lado, otros investigadores han registrado más actividad alfa durante la meditación yoga que durante los períodos controlados de descanso. Es muy posible que estos sujetos estudiados por Das y Gastaut, practicaran una meditación de calidad diferente que la de los meditadores yogas.

(1) EEG es una medida eléctrica de grandes números de células cerebrales. Los ritmos beta acelerados están habitualmente asociados con la agitación. Los ritmos alfa retardados son la relajación y los ritmos teta y delta, aún más retardados, con la somnolencia y el sueño.

Otros cambios fisiológicos reportados durante la meditación yoga, incluyeron el ritmo retardado del corazón, respiración lenta, y menor conducción palmar. Todo esto indica que los sujetos estuvieron más relajados durante la meditación que descansando normalmente. Además la reacción bloqueadora de alfa no se observó en los meditadores yogas. En los sujetos normales cualquier estímulo sorpresivo cambiaba de un molde de alfa relajado EEG, a la actividad más alborotada de beta. Pero una variedad de estímulo no logró producir esta reacción en los meditadores yogas, y más tarde reportaron no haber observado ningún estímulo presentado, los que incluían fogonazos de luz, ruidos fuertes o el tocar un tubo de vidrio caliente. Aún más, hay alguna evidencia de que los meditadores yoga no se habituán al estímulo repetido cuando no están meditando. Los sujetos normales fallan rápidamente en notar el estímulo repetido, como el tic—tac del reloj.

La información fisiológica de la meditación Zen es en general similar a la del yoga. Grabaciones EEG de sujetos practicando zazen muestran la aparición rápida de las ondas alfa, las que lentamente se encarrilan en las ondas teta. Otros cambios fisiológicos paralelos registrados entre los meditadores zen y los meditadores yogas, incluyen el ritmo retardado del corazón y la respiración, y una reducción del consumo de oxígeno. Al contrario de los meditadores yoga, quienes no muestran un bloqueamiento alfa, los practicantes del zazen mostraron un bloqueamiento consistente de alfa al estímulo presentado 20 veces; no se observó habituación.

Como lo señalaron Victor Emerson y otros, esta diferencia es consistente con las diferencias esenciales de acceso entre las dos formas de meditación: la de concentración y la de conocimiento. Los meditadores yogas tratan de mantener su atención en un punto hasta

que todas las distracciones internas y externas hayan desaparecido, mientras que los meditadores zen buscan mantenerse alertas a cada aquí y ahora, sin dejarse influenciar por distracciones. Y es así que el experimentado meditador zen, muestra consistentemente el bloqueamiento de alfa por tres o cinco segundos después de haber sido presentado el estímulo y regresa a la producción predominante de alfa, mientras que los meditadores yoga no demuestran ningún conocimiento del estímulo.

Además de los test fisiológicos en los meditadores zen, también se han llevado a cabo estudios psicológicos sobre los mismos. Kasamatsu e Hirai no encontraron notables diferencias en el puntaje de los tests de Rorschach entre los practicantes del zen y la gente ordinaria. Por otro lado, Maupin reportó interesantes efectos psicológicos en 28 sujetos a los que se les había enseñado la técnica zen de respiración concentrada; sus reacciones subjetivas al ejercicio fueron comparadas con los resultados del test relacionado con la atención, tolerancia de la experiencia irreal y la capacidad de "regresión al servicio del ego'. La capacidad de "regresión" y la tolerancia de las experiencias irreales, predijo significativamente una reacción a la meditación, mientras que las medidas de atención, no lo lograron.

Un tercer estudio hecho por Lesh, apoyó los resultados del trabajo hecho por Maupin y también mostró que la práctica del zazen, ayudaba a los consejeros a desarrollar su habilidad enfática.

MEDITACION TRASCENDENTAL

Desde que los practicantes de la M.T. están mejor dispuestos a la investigación occidental, y desde que la MT es una técnica bien definida, la literatura fisiológica y psicológica sobre la MT es mucho más extensa que la

del yoga o el zen. El primer estudio sobre la MT fue hecho por R.K. Wallace con 27 adultos, quienes se mantuvieron la práctica de la MT, unos por una semana y otros hasta por nueve años, con un promedio de dos años y medio por individuo. Wallace sintetizó los resultados así:

"Durante la meditación, el consumo del oxígeno, la eliminación del dióxido carbónico, el rendimiento cardíaco, el ritmo del corazón y de la respiración decayeron significativamente, y aumentó la resistencia dérmica . . .Se había calculado un exceso en los gases de la sangre arterial, los que disminuyeron notoriamente durante la Meditación Trascendental. La presión arterial de la sangre, PH y PXO aumentó insignificativamente y el lactato de la sangre arterial disminuyó marcadamente durante la meditación y después de ésta siguió manteniéndose bajo.

Varios otros estudios confirmaron estos resultados. Los cambios típicos de EEG durante MT incluyen la producción predominante de alfa, alternando con el bajo voltaje de las ondas teta. Además, Wallace notó que en la mayoría de sus sujetos el bloqueamiento de alfa causado por la repetición del sonido o los estímulos de la luz no mostraron habituación. Sorprendentemente, este molde de EEG es el que se observa más en los meditadores Zen que en los meditadores yoga. Y si las observaciones de Wallace son respaldadas por otros, llegaríamos a dudar de las simples diferencias entre las formas de meditación de conocimiento y de concentración.

Recientemente se han llevado a cabo varios estudios psicológicos con practicantes de la MT. Shaw y Kalb encontraron que 20 minutos de MT mejoraba el tiempo de reacción de los meditadores sobre su tiempo de pre–meditación; los no–meditadores empeoraron

después de los 20 minutos de descanso. Descubrimientos similares se reportaron en test relacionados con la compleja reacción a alternativa—cuadruple y el rastreamiento de estrellas. Estos descubrimientos nos sugirieron que el estado de meditación descansada puede mejorar nuestra atención lo mismo que algunas de nuestras habilidades motoras, mientras que el descanso ordinario nos puede dejar desatentos por algún tiempo.

Otros investigadores, estudiando cambios de comportamiento y personalidad a largo plazo en grupos de meditadores y grupos de control, también indicaron que el método de MT es beneficioso. David Orme—Johnson ha encontrado que la práctica contínua de MT produce una habituación rápida de la reacción galvánica de la piel y niveles bajos del GSR espontáneo. Estas medidas se encuentran a menudo correlacionadas con las características fisiológicas y de comportamiento sociales con una buena salud mental, como la estabilidad autónoma, franqueza, independencia, y menor suceptibilidad a las diferentes tensiones. Seeman, Nidich y Banta dieron al Inventario de Orientación Personal de Shostram, un test de "actualización propia" a un grupo de 35 sujetos de antecedentes similares. A quince de los sujetos se les enseñó MT, y dos meses después los treinta y cinco fueron re—examinados. Fue significativo el hecho de que los meditadores alcanzaron un puntaje más alto en seis de los doce índices previamente hechos, mientras que los no—meditadores mantuvieron el mismo puntaje que en el examen anterior. Los cambios entre los dos grupos se hicieron especialmente notorios en las sub—escalas de espontaneidad, amor propio y la aceptación de la agresión. Este estudio ha sido sustentado por otro, conducido por Larry Hjelle. Este descubrió que los meditadores experimentados alcanzaron un puntaje significativamente superior al de los meditadores novatos en siete de las doce sub—escalas del Inventario de Orientación Personal; además los

meditadores experimentados mostraron mucho menos ansiedad y más control interno. Estudios posteriores sobre este tópico fueron hechos por Linden con estudiantes del tercer grado y por Pelletier con meditadores adultos. Linden encontró que los estudiantes a quienes se les enseñaba meditación mostraban un incremento en su independencia y decrecimiento en los test de ansiedad, sin ningún cambio en las calificaciones de lectura, comparados con el de los grupos controlados. Pelletier demostró una alteración en el despliegue de atención entre los meditadores y los no–meditadores, a través del uso de dos medidas de estilo perceptivo.

Otra investigación hecha por Shelley, ha indicado que los practicantes de la MT son generalmente más felices y están más relajados que los no–meditadores. Estos descubrimientos están de acuerdo con otros cuestionarios de información suplidos por los mismos meditadores. Los meditadores han relatado que su salud física y mental ha mejorado y que han disminuído el uso de las drogas, y la Sociedad Estudiantil Internacional de Meditación (SIMS) afirma que están llevándose a cabo más investigaciones al respecto. Estos reportajes constituyen sólo una débil evidencia por un número de razones. La gente que escoge el aprendizaje de la MT no son un ejemplo casual de la población, y aquellos que continúan regularmente la meditación, pueden diferir psicológicamente de otros grupos, como los que usan drogas. Es claro que no todas estas diferencias pueden ser atribuídas a la práctica de la MT. Y los sujetos tienden a contestar los cuestionarios en una forma que justifica su comportamiento, así, una persona que ha practicado fielmente la MT estará inclinada a enfatizar sus méritos. La obra reciente de Kanellakos y Lucas promete estar mejor presentada, pero los resultados totales todavía no han sido publicados.

Toda la información psicológica sobre meditación, indica que ésta relaja profundamente el cuerpo y la mente, y los estudios psicológicos logrados muestran también los efectos beneficiosos. Pero aún así la ciencia apenas está empezando a examinar los reclamos de la meditación a largo plazo como se enseña en el Oriente, donde la meditación es considerada como la técnica central para el desarrollo espiritual del individuo hacia la iluminación, el estado de deleite completo, de comprensión y unión con la realidad. La MT usualmente tiene menores pretensiones pero sus efectos también tienen un significado profundo. Demetri Kanellakos los resumió todos como un aumento de energía y eficiencia en el trabajo; aumento de calma; aumento de creatividad y concentración; pérdida del deseo por las drogas, tabaco y alcohol; mejoría en la postura, en el insomnio y la presión sanguínea, mejor movilización de los recursos del cuerpo para combatir circunstancias extremas. Muchas explicaciones sobre la efectividad de la meditación, han sido propuestas y las teorías al respecto que deberán ser discutidas incluye distensión sistemática, desautorización, y el molde bimodal de la conciencia, basado en parte en la información de la especialización hemisférica del cerebro humano.

DISTENSION

La teoría invocada más a menudo por los profesores de la MT para explicar los efectos saludables de la meditación se traduce en términos de "distensión". La idea de este enfoque fue expresado por Green como el "principio psicofisiológico".

Todo cambio en el estado fisiológico está acompañado por un cambio apropiado en el estado mental–emocional, e igualmente todo cambio en el estado mental–emocional, consciente e inconsciente, va acompañado de un cambio apropiado en el estado

fisiológico.

Los métodos terapéuticos de Wilhelm Reich, Alexander Lowen, y Fritz Perls, han hecho uso de este principio; que ha sido confirmado en la práctica. La "Distensión" en la meditación toma la forma de movimientos musculares y sensaciones propioceptivas totalmente espontáneas e involuntarias: crispaciones momentáneas o repetidas, suspiros, anhelos, cosquilleo, tics, tirones, ladeos, dolores, presiones internas, dolores de cabeza, sollozos, risas, etc. La experiencia abarca una extensión desde placer extremo hasta tensión aguda. La distensión puede ser gradual durante meditaciones regulares diarias, pero durante sesiones prolongadas de meditación pueden presentarse formas extremas de distensión. Maupin, a cuyos sujetos se les había enseñado zazen, le mencionaron "sentimientos alucinógenos, tensión muscular, excitación sexual e intensa tristeza", y Deikman, como otros, ha tenido relatos similares de los meditadores.

La distensión física encontrada en la meditación es a menudo paralela al efecto subjetivo descrito por Charles Tart.

Normalmente realizamos toda clase de actividades con insuficiente atención, o con insuficiente conocimiento de nuestras reacciones hacia ellas. Esto resulta en un almacenamiento de una tremenda acumulación de experiencias parcialmente procesadas, de negocios inconclusos. La función psíquica–lubricante de la MT permite que estas cosas regresen al consciente durante la meditación, y por virtud de ser conscientes completan su proceso. De esta forma no bloquean otros procesos psíquicos . . ."Casi siempre cuando estoy pensando en algo más que no sea mantra, resulta ser algo que yo veo (en retrospectiva), es aquello a lo que yo no le di suficiente atención cuando

sucedió. Parece perder su "fuerza" o su "potencia" al volver al conciente y entonces yo regreso a la concentración en mantra".

Entonces, durante la meditación, nuestra atención se desvía del mantra hacia otro punto u otro pensamiento o sensaciones que parecen haber estado esperando la oportunidad para una expresión mental consciente. De acuerdo a los principios psicológicos, esta purga mental va siempre acompañada de un cambio fisiológico, pero de esto puede que los meditadores no tengan evidencia. La autocinestesia puede ir acompañada de pensamientos o puede presentarse sola. O uno puede notar sólo los pensamientos sin ninguna sensación física, como en la descripción de Herrigel de este proceso de zazen.

Este estado exquisito de despreocupada inmersión en uno mismo, desafortunadamente no es de larga duración. Es muy posible que sea perturbada desde dentro. Como si surgieran de la nada, los ánimos, sentimientos, deseos y preocupaciones se elevan inconteniblemente en un enredo que no tiene ningún significado...Como si se quisieran vengar del consciente por haber tocado dominios que,de no ser por la concentración, jamás los hubieran alcanzado. La única forma de superar este disturbio inoperativo, es mantenerse respirando tranquila y despreocupadamente, para poder entablar una relación amistosa con cualquier objeto que se presente en la escena, acostumbrarse a aquello, mirarlo con igualdad y por último llegar a cansarse de verlo.

Goleman propuso que la distensión tenía para el meditador las mismas funciones psicológicas que los sueños para el soñador. Además, citando estudios relacionando los movimientos musculares con la aparición de REM (Rapid Eye Movement: Movimiento Rápido del Ojo) en los sueños, propuso que "cada

movimiento de distensión, marca la liberación de estados mentales–emocionales almacenados, eventos e impresiones, y que cada evento síquico indica la liberación de tensión en el plano nervioso–muscular".

Los conceptos de distensión física y mental, reciben todo el apoyo del estudio de relajamiento al que Edmund Jacobson dedicó toda su vida. Ya en 1925 él publicó un reportaje sobre la técnica llamada relajamiento progresivo. Esta técnica trataba de la enseñanza sobre cómo relajar los principales músculos del cuerpo a grados extremos; los sujetos también eran entrenados para reconocer las sensaciones musculares y su localización. Jacobson halló que toda la fantasía sensorial desaparecía con el relajamiento completo. La fantasía kinestésica como la "conversación interior", puede ser anulada a través del relajamiento y con "un relajamiento muscular progresivo , no sólo la fantasía sino también la atención, el recuerdo los procesos del pensamiento y las emociones pueden disminuir gradualmente". Como Wolpert, quien encontró en sus sujetos un leve movimiento muscular que correspondía al contenido de sus sueños, Jacobson también registró el potencial de acción y leves contracciones musculares cuando al sujeto despierto y relajado se le pidió imaginarse un acto físico. Más tarde reportó que con "relajamiento progresivo (a) el traqueteo de la rodilla junto con otros reflejos disminuyeron y luego desaparecieron al igual que (b) las actividades mentales, incluso las emociones, habiéndose generalizado los efectos de "desactivación" neurogénica en (c) el sistema nervioso vegetativo, en los cuales participan otros sistemas como el cardiovascular y el gastrointestinal". El trabajo de Jacobson ofrece una evidencia de sustentación a la teoría de que la distensión física acompaña a la purga mental, y que también ha servido como fundamento a otros acercamientos hacia la comprensión de los efectos de la meditación, el de la

insensibilización sistemática.

INSENSIBILIZACION SISTEMATICA Y DESAUTOMATIZACION

La técnica de insensibilización, como la usa Wolpe, comprende tres operaciones: (a) Los sujetos son entrenados en relajamiento muscular, manteniendo la rutina de Jacobson. (b) Se crea una jerarquía de ansiedades, por ejemplo: una lista clasificada de los estímulos que producen ansiedad. Se le enseña al sujeto a visualizar una imagen tan vívidamente como le sea posible de los artículos en esa jerarquía. (c) Los estímulos que producen ansiedad son apareados con un relajamiento profundo. Empezando con el artículo que produzca menos ansiedad, cada uno es presentado y repetido hasta que toda la ansiedad haya sido eliminada. Finalmente no hay ninguna ansiedad provocada por ningún artículo.

Observando la información fisiológica que demuestra que la meditación produce un relajamiento profundo, Daniel Goleman propuso que un proceso psicológico muy parecido al de la insensibilización sistemática ocurre durante la meditación.

Con la atención volcada hacia el interior en la meditación, el meditador se torna sutilmente alerta del caos divagante del pensamiento en ese estado del momento de despertar . . .El meditador es testigo del flujo de eventos psíquicos, planeamientos, apariencias, esperanzas, fantasías, memorias, deseos, decisiones, indecisiones, observaciones, miedos, traumas, culpas, cálculos, expectaciones y demás. El contenido total de la mente crea en el meditador la "jerarquía de insensibilización" . . . Como en el paradigma de la insensibilización, la "jerarquía" se presenta emparejada

con el relajamiento profundo de la meditación también profunda. La insensibilización no es como la terapia, no está limitada por los artículos que el terapéuta y el paciente han iidentificado como problemáticos. Aunque estos están incluídos, pero se extienden a todas las fases de la experiencia . . .Es natural, una insensibilización global propia.

Goleman formula un número de hipótesis que provienen de esta teoría y prosigue discutiendo el rol de la ansiedad en los desórdenes psicológicos. Varios investigadores han relacionado los grados de lactato en la sangre con los grados de ansiedad crónica y aguda, Pitts y McClure, han demostrado que los síntomas de ansiedad y los ataques pueden ser inducidos por la infusión de lactato en la sangre. A la par con Wallace y su información de la marcada disminución del lactato en la sangre después y durante la meditación, estos estudios tienen implicaciones significativas. La meditación sería una adición beneficiosa no sólo en la vida de los neuróticos, sino también en la de las personas normales. En el caso del primero se abatirían los ataques de ansiedad bajando el nivel de lactato. Y en el último mejoraría la percepción hacia sí mismo y hacia otros. El descubrimiento de Lesh, que la práctica del zazen ayudó a los consejeros a comprender y a apreciar lo que los pacientes expresaban, también apoyó esta teoría.

El psiquiatra Arthur Deikman, sugirió una interpretación similar, pero psicoterapéuticamente orientada, del fenómeno de la meditación en términos de desautomatización. Ordinariamente sólo una pequeña parte de nuestra fuerza sensorial puede alcanzar el consciente; el cerebro selecciona y modifica esa fuerza. Construímos modelos del mundo basados en nuestras experiencias pasadas, nuestras necesidades presentes y nuestras espectativas. Aún más, nuestras espectativas y la limitada naturaleza de nuestras construcciones.

limitan también nuestro conocimiento. "Ofrécele una ensalada a un burro, y éste te preguntará que clase de abrojo es". Este conocimiento selectivo medianamente conceptuado, muestra un definido contraste con la definición psicológica de iluminación de Fromm—la última meta de la mayoría de los sistemas de meditación.

"Un estado en el cual la persona está completamente a tono con la realidad fuera y dentro de él, un estado en el cual él está plenamente consciente de esto y así lo comprende. El está conciente de esto, no sólo de su cerebro o cualquier otra parte de su organismo, sino él, el hombre íntegro. El está consciente de "esto" no como un objeto allí afuera, atrapado por su pensamiento, sino "eso", la flor, el perro o el hombre en sus realidades totales. Aquél que despierta se expone y sensibiliza ante el mundo, y se puede exponer y sensibilizar porque ha dejado de tomarse en cuenta como una cosa y se ha tornado vacío y dispuesto a recibir. Estar iluminado significa completo despertar de la personalidad total a la realidad".

O como lo expresó William Blake: "Si las puertas de la percepción fueran aseadas, todo se lo presentaría al hombre como realmente es, infinito".

Van Nuys y otros, señalaron que el elemento esencial para toda técnica de meditación es que el meditador trabaje para obtener control sobre sus procesos de captación. Obtener maestría sobre nuestra atención, de cambiar continuamente de un punto a otro. En el Bhagavad Gita, el principe Arjuna le dice a Krishna, "La mente es incansable, turbulenta, poderosa y obstinada, y presiento que es tan difícil de controlar como el viento", "El meditador aprende a controlar su atención "obstinada" enfocándola en una cosa o en un pensamiento como lo preliminar a alcanzar el estado de

iluminación sin que se interpongan los deseos o las espectativas. Deikman llama a este proceso "desautomatización", un proceso que le permite al adulto obtener una nueva percepción del mundo, liberándolo de la organización estereotipada construída a través de los años y permitiendo a las funciones sintéticas y asociativas del adulto un acceso a materiales frescos, para crear con ellos una nueva forma que representa un adelanto en el funcionamiento mental "La lucha por la comprensión creativa en todos los campos, puede ser considerada como un esfuerzo para desautomatizar la estructura síquica, la cual organiza al conocimiento y a la percepción. En este sentido la desautomatización no es una regresión sino el deshacerse de un molde para permitir una experiencia nueva y posiblemente más avanzada."

La información experimental parece apoyar la hipótesis de Deikman, de que la meditación sirve como una función de desautomatización. Naranjo y Ornstein resumieron un número de estudios sobre imágenes estabilizadas y condiciones generales que apoyan la idea de que la concentración en la meditación, con una sola entrada de fuerza, nos guía a una condición de conocimientos en blanco. Y los estudios conducidos por Deikman mismo y por Lesh con meditadores, argumentan que la experiencia de la meditación nos lleve hacia una nueva y más avanzada percepción de la realidad.

En un artículo más reciente, Deikman mostró sus opiniones sobre meditación dentro de una perspectiva diferente. La meditación, sugiere él, no sólo ayuda a romper las formas habituales de percepción sino también ayuda a desarrollar un molde receptivo de funcionamiento. Hace una distinción entre los dos modos de ser. El modo activo enfatiza la manipulación del medio ambiente .Se caracteriza por una actividad de

los músculos estriados, actividad simpatética del sistema nervioso, ondas cerebrales beta, atención enfocada, lógica basada en el objeto y una elevada frontera de la percepción. En cambio el modo receptivo está organizado por el dominio del sistema sensorial perceptivo, actividad del sistema nervioso parasimpatético, ondas cerebrales alfa, atención difusa, proceso de pensamiento paralógico y disminución de frontera de la percepción. El meditador es un ejemplo del modo receptivo, que no debe ser considerado regresivo, sino como una estrategia diferente para comprender al mundo en la búsqueda de una meta nueva. En la actividad normal, uno muestra una mezcla de modos; uno puede atacar un problema sin ningún éxito, sólo para que la solución se manifieste poco después, durante un período de descanso desenfocado. Deikman sugiere que el modo receptivo es crucial para esta clase de salto de la creatividad y que nos puede proveer de una experiencia básica para observar en el mundo los valores y la cooperación tan necesarios para la sobrevivencia de la sociedad en su totalidad.

Este concepto de los modos activo y receptivo de funcionamiento, ha recibido apoyo de la información neurológica en la especialización hemisférica del cerebro humano. Como lo mostró Robert Ornstein, existen algunas pruebas de que el lado izquierdo del cerebro cumple labores verbales, analíticas y lógicas, mientras que el lado derecho se especializa en funciones espaciales, intuitivas y sintéticas. Generalmente nos referimos al hemisferio izquierdo, como el hemisferio "dominante", reflejando nuestra predisposición cultural Occidental. Ornstein sugiere que puede tener un valor práctico desarrollar las habilidades del otro lado del cerebro a través de técnicas como la meditación.

Otra forma de encajar la meditación dentro de una teoría amplia de los estados del consciente, ha sido

estudiada por Roland Fisher y Ernest Gellhorn Ambos hablan de términos de "ergotrópica" y "trofotrópica" como sistemas que se comparan muy levemente con los modos activo y receptivo de Deikman. El dominio ergotrópico, consiste en un aumento de descargas simpatéticas, en un aumento de tono muscular y en una excitación cortical difusa. El dominio trofotrópico está asociado con un aumento de descargas parasimpatética, relajamiento muscular, y aumento de la sincronía EEG. Fisher sugiere que los estados meditativos están establecidos a lo largo de la continuidad trofotrópica. Esto nos recuerda la conclusión de Wallace, de que el resultado de la MT es "un estado hipometabólico del despertar". Gellhom, quien trata más centralmente con la meditación cree que en la mayoría de los estados meditativos, las descargas trofotrópicas se mezclan con las descargas ergotrópicas. Esta combinación de actividad ergotrópica y trofotrópica evita que el meditador se quede dormido, y la menor actividad ergotrópica durante la meditación yoga, nos explicaría por qué el meditador yoga, al contrario del meditador Zen, no está influenciado por el estímulo sensorial. Esta dimensión ergotrópica–trofotrópica es valiosa para comparar los grados de interés asociados con varios estados del consciente, pero por sí sola no puede servir para definir claramente todos los dominios del consciente. Aún hay bastante trabajo por realizarse, antes de poder tener una idea clara de los aspectos fisiológicos y psicológicos de los estados de la meditación, comparados con los estados inducidos por la hipnosis, ejercicios respiratorios, drogas psicoactivas, privaciones sensoriales, fatiga, sueño, danzas, cánticos, bio–regeneración, etc.

MEDITACION EN LA TERAPIA Y LA EDUCACION

Aunque la filosofía detrás de la práctica de meditación sólo encaja torpemente con la pesimista

teoría freudiana, varios escritores han discutido el uso de la meditación para la terapia del crecimiento personal. Noyes ha propuesto que "la desesperación existencial de muchos en el mundo occidental se debe directamente a la virtual ausencia de la meditación en nuestro modo de vida. Sin la meditación—esto, es, la total atención de la realidad del momento—no puede haber integridad del ser, ninguna vida espiritual, ninguna relación verdadera". Otros artículos indican que las técnicas de meditación pueden ser de gran ayuda en la psicoterapia. Krestehmer, en su análisis de las técnicas meditativas de Schultz, Happich, Desoille y Frederking, ofrece una recomendación muy entusiasta.

La meditación ayuda al paciente a expander su consciente, su experiencia impersonal y su conocimiento. La meditación tiene una ventaja: permite la transición de problemas religiosos al consumarse a sí mismo en una forma completamente natural. El curso de la terapia es más corto con la meditación, porque uno no depende de los sueños y se acerca más pronto, pero mediante el diagnóstico y la terapéutica, al conflicto síquico. Finalmente, con la meditación, el paciente no trasfiere su problema al terapeuta, ordinariamente, y así la resolución de transferencia es usualmente imnecesaria. La meditación, eventualmente, tiene una buena oportunidad de lograr ser una de las principales técnicas terapéuticas.

Este reportaje sobre la importancia de la meditación en la terapia ha repercutido en el psicoanalista japonés Kondo quien además de realizar sesiones de entrevistas con sus pacientes, les pedía sentarse en la posición de zazen. Descubrió que de esta manera sus pacientes se "cargaban de energía psíquica y vitalidad", y que sus sueños empezaban a mostrar un molde más constructivo y su postura más estabilidad. Kondo, además, aclaro que su propia práctica del zazen le ayudó como terapeuta.

Estudios más recientes de la MT subrayan la posibilidad de que la meditación puede ayudar a otras formas de psicoterapia: Leonce Bodreau ha determinado que la meditación es más efectiva que la desensibilización sistemática en el tratamiento de casos de claustrofobia y exceso de transpiración. Harold Blumfield, Michael Cain, Dennis Jaffe y Al Rubottom han agregado al elogio de la meditación, como un agregado para la sicoterapia, lo siguiente:

"Reportajes preliminares sugieren que la meditación acelera el proceso de la terapia, conduce a accesos más profundos de la síquis, y consistentemente da mejor resultado que la terapia sin meditación. Ciertamente que sus propiedades de relajamiento contribuyen a esto, pero creemos que propiedades psicológicas adicionales de la experiencia del puro conocimiento, afectan la habilidad del paciente para tratar con material psíquico altamente aterrador con un mínimo de ansiedad'.

Bloomfield, se niega a discutir las investigaciones en desarrollo en el Institute of Living, en Hartford, Connecticut. Allí, el Dr. Bernard Glueck, está comparando grupos de pacientes que ha aprendido MT, con otros que han tenido entrenamiento de bio—regeneración y también con grupos controlados. Los resultados preliminares, muestran mayor puntaje de mejoría entre los pacientes que practican MT, pacientes que reaccionan favorablemente al ser directamente responsables de una parte de su terapia.

Aunque muchas de las discusiones de la meditación se han centrado en relacionar las técnicas de meditación con métodos más comprensibles del crecimiento personal, los posibles beneficios de la MT, en mayor escala, no han sido ignorados. Por una parte, la posibilidad que la MT ayude a disminuir el abuso de las drogas, ha traido mucho interés. Uno de los primeros—y

científicamente insuficientes—estudios de preguntas realizadas a los practicantes de MT, demostró una impresionante disminución en el uso de drogas, licores fuertes y cigarrillos, mientras las sujetos continuaban con la MT, y también han habido reportes clínicos de que la meditación aliviaba el abuso de las drogas. Williams, reportó que Benson y Wallace están planeando un estudio cuidadoso del uso de drogas entre diez mil estudiantes de secundaria, a algunos de los cuales se les enseñará MT. Esta clase de investigación cuidadosa es ciertamente apropiada, dado que la meditación promete ser beneficiosa en tantas formas. Los jóvenes que usan drogas pueden aceptar la MT como una forma personal de desarrollo, y la disminución en el abuso de drogas entre los meditadores parece tener un efecto socialmente útil.

La profesión médica ha mostrado interés en la posibilidad de que la meditación pueda ayudar a rebajar la ansiedad causada por los exámenes entre los estudiantes, y más generalmente la meditación parece ser una forma de ayudar a los estudiantes a mejorar su conducta y su bienestar.

Acreditados cursos sobre la Ciencia de la Inteligencia Creativa, desarrollada por Maharishi, han sido ofrecidos en Stanford, Yale, y más de cincuenta otras Universidades; estos cursos exploran las bases filosóficas y psicofisiológicas del MT, y otros sistemas de exploración del potencial humano. La Ciencia de la Inteligencia Creativa, pretende ayudar al estudiante a desarrollar su potencial de aprendizaje, y promete darle enfoque y significado a sus otros estudios. Como técnica de relajamiento profundo, y acoplada a un enfoque directo del socrático "Conócete a ti mismo", la meditación parece ser una adición ideal al curriculum.

Entonces, para resumir, parece estar bien establecido, que la meditación, en sus diferentes técnicas, nos guía a un estado de relajamiento profundo. Este relajamiento, al igual que la propia observación de los devaneos de la mente, parece estimular la distensión física a la catarsis mental, y este proceso facilitaría el crecimiento psicológico personal. Sólo se han presentado pruebas muy débiles sobre los usos de la meditación como terapia en el uso de las drogas y otros problemas psicológicos. En estas áreas hay varios trabajos en proceso. La relación entre los estados de la meditación y los muchos otros estados alterados de conciencia aún permanecen un poco obscuros, y este es actualmente el área de interés de muchos psicólogos.

REFERENCIAS

LA MENTE INCONSCIENTE

Dean, S. R. "Más allá de lo inconsciente: Lo Ultraconsciente", Diario Americano de Siquiatría, Vol. 122, No.4, Octubre 1965.

Plochman, G. K. "Una acotación a las notas de Harrison sobre La Mística", Diario Sureño de Filosofía, Vol.2, No.3, Fall 1964.

Freud, S., "Documentos Escogidos", Vol.4, Hogarth Press. Londres 1964.

Bakan, D. "Sigmund Freud y la Tradición Mística Judía". Van Nostrand: Nueva York 1958.

Kelman, H. "Libre Asociación: su Fenomenología y Paradojas Inherentes", Diario Americano de Sicoanálisis, Vol.22, No.2, 1961

"Kairos y el Proceso Terapéutico" Diario de Siquiatría Existencial, Vol.1, No.2, 1962.

Braceland, F. J. "Siquiatría y la ciencia del hombre", Discurso Presidencial con ocasión de la 13 Convención de la Asociación Americana de Siquiatría. Mayo 13/17, 1957, Chicago, USA.

Lorenz, K. "Sobre la agresión", Bantam Books, Nueva York 1967.

Watts, A. "Sicoterapia Oriental y Occidental", Biblioteca Nueva América, Nueva York, 1960.

Pickering, Sir George. "El gran valor de la ignorancia", Noticias Médicas Mundiales, 11 de Junio de 1965.

Suzuki, D. T. "Escritos seleccionados sobre Budismo Zen",

William Barrett, ed. Doubleday Anchor; Nueva York, 1965.

"La doctrina Zen de la No Mente", Rider y Co. Londres, 1949.

Ishiguro H. "La verdad científica del Zen". Zenrigaku –Sociedad. Tokio, 1964.

Bucke, R. M. "Conciencia Cósmica", Dutton, Nueva York, 1964.

Pahne, W. y Richards, W. "Implicaciones del LSD y Misticísmo Experimental". Diario de Religión y Salud. Vol. 5, No.3, Julio 1966.

Dante, A. "La Divina Comedia".

Sato, Koji. "El Concepto de 'Si' en Ruth Benedict y D. T. Suzuki", Sicología, Vol.2, 1958.

Kasamatsu, Akira. "Ciencia del Zazen". Koishigawa Universidad, Tokio, Departamento de Neurosiquiatría, Tokio 1963.

INTEGRACION FINAL EN LA PERSONA ADULTA

Rumani, M.J.M.B. "Diwan–e Shams e Tabriz", Amir Kabir Press, Teherán 1959.

Juang, C.G.. "El Desarrollo de la Personalidad". Bollingen, Nueva York, 1954.

Arasteh, A. Reza. "Cheguneggi e Rushd e Adami", Atash–Kade: Teherán 1955.

Al–Ghazzali, H.M. "La alquimia de la felicidad", C. Field, trad. Ashraf Press. Lahore.

"Las confesiones de Al–Ghazzali", C. Field, trad. Ashraf Press. Lahore.

Rumy, M.K.B.M. "Fihi". Fruzanfar ed. Universidad de Teherán. Teherán 1959.

"El Mathnawi" R.Z. Nicholsoned, y trad. (seis volúmenes) Luzac–Co. Londres 1960.

Eissler, R.K. "Goethe: un estudio sicoanalítico". Universidad de Wayne. Detroit 1963.

Husemann, F. "El arte de la curación". Trad. R.K. Mackaye y A. Goodschall, Compañía Editorial Rudolf Steiner; Londres 1938.

Schweitzer, A. "Goethe: cuatro estudios". C.R. Joy, trad. Beacon Press: Boston 1949.

Arasteh, A. "La Sucesión de Identidades, Metamorfósis Interior y Exterior". Presentado como conferencia en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington. Noviembre 1962.

"Sicoanálisis Normativo: Una teoría y técnica para el desarrollo de individuos sanos". Diario de Sicología General, Vol.73, Julio 1965.

Huxley, J. "Conocimiento, Moral y Destino' . Mentor Press; Nueva York 1957.

Fromm, E. Suzuki, D.T., "Sicoanálisis y Budismo Zen" Harper & Brothers, Nueva York 1960.

Al Gillani, A. K. "Al–Ansan'el Kamel Fi Ma'rifti–e Awakhir wa'lawail". Resumido en "Estudios del Misticísmo Islámico" de Nicholson R. Z., Editorial de la Universidad de Cambridge, Cambridge, 1925.

Khayyam, O., "Rubbayyat", M. Frughi y M. Ghani, edts. Compañía Editora Sami, Teherán 1941.

LAS ALUCINACIONES COMO EL MUNDO DE LOS ESPIRITUS

rcana Celestia–12 volúmenes.

Apocalipsis explicada–6 volúmenes.

Amor Conyugal.

Divina Providencia.

Paraíso e Infierno.

Juicio Final.

Diario Espiritual, 5 volúmenes.

Todas estas obras han sido editadas por la Fundación Swedenborg, Nueva York.

EL YOGI EN EL LABORATORIO

Luce, Gay Gaer. "Investigación sobre el sueño y los sueños". Departamento de Educación, Salud y Bienestar del Gobierno de los Estados Unidos de Norteamérica. Publicación No.1389,1967.

Kamiya, Joe. "Control operativo del ritmo Alfa EEG" en los estados alterados de conciencia. Charles T. Tart, ed. John Wiley: Nueva York, 1959.

"Un estudio exploratorio de la bio–regeneración aumentada de actividad Alfa–EEG y Actuación de Adivinación de Cartas con PES", preparado por el Laboratorio de Investigación de Sueños William C. Menninger, del Centro Médico Maimonides, Enero 1970.

Ullman, Montagne, y Kripner, Stanley. "Un acercamiento experimental a los sueños y la telepatía". Diario Americano de Siquiatría. Marzo 1970.

Braun, Russell. "Enfermedades del Sistema Nervioso ". Editorial de la Universidad de Oxford: Londres 1955.

INVESTIGACION DE LA MEDITACION, LAS IMPLICACIONES PERSONALES Y SOCIALES

Allison, J. "Cambios respiratorios durante la Meditación Trascendental" The Lancet, 18 de Abril 1970, vol.1.

Anand, B. Ghinna, G. y Singh, B. "Algunos aspectos de los estudios electroencefalográficos de yogis", Neurofisiología Electroencefalográfica y Clínica, 1961, vol.3. También en "Estados alterados del Consciente", ed. Wiley, Nueva York 1969, y Doubleday–Anchor: Nueva York, 1972.

"Estudios del Yogi Shri Ramanand durante su permanencia en una caja". Diario Indio de Investigación Médica. Enero 1961, vol.49.

Bagchi, B. K. y Wenger M. A., "Correlativas electrofisiológicas de algunos ejercicios yogas". Neurofisiología Electroencefalográfica y Clínica, 1958, vol.10. Suplemento 7.

"EEG simultánea y otros registros durante algunas prácticas yogas", Neurofisiología Electroencefalográfica y Clínica, 1972, vol.33.

Banquet, J. P. "EEG y Meditación", Neurofisiología Electroencefalográfica y Clínica, 1972, vol.33.

Conducta Actual, "Beneficios de la Meditación". 8 de Mayo 1972, vol.3, No.19.

Indice

Introducción 7

Psicología Transpersonal 13

La Mente Inconsciente, por
Stanley R. Dean 17

Integración final en la persona adulta, por
A. Reza Aratesh 31

La naturaleza de la locura 57

La naturaleza de la locura, Visiones, viajes y nuevas interpretaciones de la locura. por **Elsa First** 59

Las alucinaciones como el mundo de los espíritus, por **Wilson Van Dussen** 73

Bio–regeneración 101

Bio–regeneración: El Yogi en el laboratorio, por: **John White** 103

Regeneración electroencefalográfica (EEG) de alfa a los estados subjetivos del conciente. Un enfoque introspectivo del sujeto, por:
Durand Kiefer 129

Investigación de la meditación. 157

Investigación de la meditación,
las implicaciones personales y sociales,
por: **Fred A. Griffith**. 159

Se cuentan por centenares las instituciones que, a través del mundo, llevan a cabo intensos estudios de la relación mente—cuerpo y de la naturaleza de la conciencia. VIDA Y SUPERVIVENCIA incluye diversos trabajos que constituyen un anticipo de esas investigaciones. La SICOLOGIA TRANSPERSONAL y sus increíbles alcances; la NATURALEZA DE LA LOCURA y los asombrosos modernos medios de tratamiento de los pacientes, y la BIO REGENERACION con su fabuloso potencial en el interior de cada hombre, son algunos de los aspectos incluídos en esta obra. Ella pone al alcance del lector un conocimiento avanzado de los medios y técnicas para el desarrollo espiritual y del conocimiento dentro de ese verdadero laboratorio que llevamos en nosotros mismos. Ello está corroborado por el antiguo axioma de que: "mientras más nos conocemos a nosotros mismos, más conocemos del mundo . . ."

ARIEL
ESOTERICA